ISSN 1429-8635

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

PODRĘCZNIKI I SKRYPTY NR 29

Kazimierz Chojnacki

TURYSTYKA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH INTELEKTUALNIE JAKO FORMA REHABILITACJI FIZYCZNEJ, PSYCHICZNEJ I SPOŁECZNEJ

KRAKÓW 2007

KOLEGIUM REDAKCYJNE

Przewodniczący: Ryszard Winiarski

Członkowie: Jerzy Cempla, Jerzy Januszewski, Andrzej Matuszyk, Edward Mleczko, Janusz Zdebski

Sekretarz naukowy Redakcji: Wacław Srokosz

Recenzenci: Prof. dr hab. Eugeniusz Bolach
Prof. dr hab. Jan Ślężyński

Adres Redakcji: al. Jana Pawła II 78, 31-571 Kraków

Korekta autorska

ISBN 978-83-89121-08-0

© Copyright by University School of Physical Education, Cracow, Poland

Projekt okładki: Zdzisław J. Przybyło

Opracowanie DTP: Dział Nauki i Wydawnictw AWF Kraków

Druk: **Druk:** Sowa Sp. z o.o., ul. Hrubieszowska 6a, 01-209 Warszawa

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

Spis treści

Wstęp 7

1. Materiał i metody 11

2. Turystyka osób niepełnosprawnych 12
2.1. Turystyka – zakres pojęciowy i znaczenie zdrowotne 12
2.2. Rola turystyki w aktywności ruchowej człowieka 18
2.3. Cele turystyki osób niepełnosprawnych 21
2.4. Warunki uczestnictwa osób niepełnosprawnych w działalności turystycznej 24

3. Charakterystyka osób dotkniętych niepełnosprawnością intelektualną 30
3.1. Kryteria, klasyfikacje oraz wskaźniki upośledzenia umysłowego 30
3.2. Metody rewalidacji osób niepełnosprawnych intelektualnie . 33
3.2.1. Rewalidacja we wczesnym wieku 33
3.2.2. Uwarunkowania procesu rewalidacji 35
3.2.3. Cele metody i formy rewalidacji niepełnosprawnych intelektualnie 36
3.2.4. Integracja społeczna osób upośledzonych umysłowo . 40

4. Turystyka osób niepełnosprawnych intelektualnie 42
4.1. Cele uprawiania turystyki 42
4.2. Znaczenie turystyki w rewalidacji 44
4.3. Najczęstsze formy turystyki uprawianej przez osoby niepełnosprawne intelektualnie 45
4.3.1. Wycieczki przedmiotowe i krajoznawczo- turystyczne 45
4.3.2. Obozy wędrowne piesze i kolarskie 49
4.3.3. Rajdy, zloty, złazy 50

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

4.3.4. Kolonie, zimowiska, obozy stałe 51
4.3.5. Biwaki 54
4.4. Bariery uprawiania turystyki przez niepełnosprawnych intelektualnie i sposoby ich przezwyciężania 55

5. Wnioski i postulaty 57

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

Mojemu Bratu Andrzejowi

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

Wstęp

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, że spośród mieszkańców na świecie około 500 milionów osób, czyli ponad 10%, to osoby niepełnosprawne i liczba ta wykazuje tendencje wzrostowe. W Polsce wg danych Głównego Urzędu Statystycznego (wyniki Narodowego Spisu Powszechnego 2002) odsetek osób niepełnosprawnych wynosi 14,3, przy czym osób niepełnosprawne w znaczeniu prawnym (posiadających orzeczenie o niepełnosprawności) jest 11,7% (4.450,1 tys.) oraz 2,6% (1.006,6 tys.) w sensie biologicznym (osoby, które uważają się za niepełnosprawne, lecz nie posiadają formalnego orzeczenia). Zarówno w Polsce jak i w innych krajach tendencje wzrostowe tłumaczyć można między innymi rozwijającą się techniką oraz niszczeniem środowiska naturalnego.

Za osobę niepełnosprawną należy uważać taką, która nie osiąga pełnej sprawności fizycznej lub psychicznej, co wyraźnie utrudnia wykonywanie czynności życia codziennego, relacje w rodzinie, korzystanie z różnych form wypoczynku, udziału w życiu społecznym, lub zawodowym. Należy podkreślić, że niepełnosprawność jedynie zmniejsza możliwości człowieka, rzadko uniemożliwiając prowadzenie życia zgodnie ze zdolnościami i zainteresowaniami. Niemniej jednak niepełnosprawność pociąga za sobą wiele konsekwencji i problemów medycznych, psychologicznych, społecznych i zawodowych. Z powodu niepełnosprawności warunki życia osoby o specjalnych potrzebach ulegają zwykle pogorszeniu na skutek izolacji i dyskryminacji społecznej. Pojęcie upośledzenia umysłowego jest bardzo szerokie zarówno ze względu na zróżnicowane stopnie upośledzenia umysłowego, które obejmuje, jak i z uwagi na zaburzenia sprawności motorycznej, zaburzenia zachowania się, motywacji, emocjonalności i dysfunkcje jakie mu towarzyszą. Upośledzenie umysłowe odnosi się nie tylko do sfery poznawczej człowieka, ale obejmuje całą jego osobowość.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

Deficyt umysłowy ma ogromny wpływ na działanie jednostki upośledzonej umysłowo. Trudności w adaptacji osób niepełnosprawnych intelektualnie wynikają z braku właściwego poziomu inteligencji. Duże problemy mają te osoby również w przechodzeniu z jednego środowiska do drugiego. Pomimo tych barier rozwój psychosocjalny upośledzonych jest wyższy od rozwoju umysłowego. Niepełnosprawni intelektualnie nie osiągają zazwyczaj oczekiwanego poziomu adaptacji, ale w danym środowisku starają się egzystować na miarę swoich możliwości. Ich postępowanie jest często impulsywne i mało przemyślane, warunkowane temperamentem. Można wyróżnić osoby upośledzone intelektualnie aktywne społecznie i bierne społecznie. Aktywni odznaczają się pewną inicjatywą, szybką reakcją na problemy, natomiast biernych charakteryzuje obojętny stosunek do działań społecznych. Należy jednak pamiętać, że działalność społeczna jest uwarunkowana rozwojem umysłowym.

Niezależnie od deficytu intelektualnego i różnych zaburzeń, poziomu niedorozwoju nie można traktować jako niezmiennego. Samo upośledzenie umysłowe wprawdzie nie jest odwracalne, ale konsekwencje zaburzeń mogą ulegać złagodzeniu i ograniczeniu. Oddziaływanie terapeutyczne ma wyrównywać szanse osób niepełnosprawnych intelektualnie, pomagać w wytworzeniu warunków do przestrzegania wobec nich praw oraz wprowadzać ich do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Realizacja zadań związanych z ich potrzebami odbywa się przez tworzenie warunków włączenia do normalnego życia, korzystania z ogólnodostępnej infrastruktury społecznej oraz różnorodnych form zintegrowanej egzystencji. Należy im również umożliwić zaspokajanie potrzeb leczniczych, w tym rehabilitacji, edukacji i pracy, uczestnictwo w kulturze oraz turystyce i rekreacji.

Turystyka osób upośledzonych intelektualnie nie jest tylko formą rekreacji i wypoczynku, lecz ważnym elementem terapeutycznym w rewalidacji, środkiem pozwalającym na utrzymanie kontaktów międzyludzkich i pełniejszą integrację społeczną. Integracja osób upośledzonych umysłowo ze zdrowymi nie jest jednak łatwa. Ludzie zdrowi zazwyczaj unikają kontaktów z osobami upośledzonymi. Te negatywne postawy wynikają z braku doświadczeń i osobistych kontaktów, braku treningu we wzajemnej komunikacji, niewykształconej umiejętności zachowania się wobec nich lub też z powodu dezinformacji. Dlatego istotne znaczenie w akceptowaniu osób z obniżoną sprawnością umysłową ma ich poznanie przez stały kontakt z otoczeniem, a nie izolacja. Pozytywne postawy społeczeństwa wobec osób upośledzonych intelektualnie, to warunek konieczny dla ich poczucia bezpieczeństwa, dla prawidłowego przystosowania społecznego. Szacunek i akceptacja, wyrażane przez otoczenie, wyzwalają subiektywne poczucie dodatniej jakości życia pomimo dysfunkcji, rozwijają mechanizmy radzenia sobie ze stresem i kryzysem oraz pobudzają mechanizmy

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

kompensacyjne, pozwalające na przezwyciężanie własnych ograniczeń. Kształtują też właściwy, życzliwy stosunek osób niepełnosprawnych intelektualnie do osób pełnosprawnych.

Celem opracowania jest wykazanie wartości uprawiania turystyki przez osoby niepełnosprawne intelektualnie na równi z innymi, dla poprawy ogólnego stanu zdrowotnego, a także ubogacenia duchowego i usprawnienia fizycznego oraz psychicznego, w holistycznym podejściu do rehabilitacji kompleksowej.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

1
Materiał i metody

Praca mająca charakter przeglądowy, stanowi przekrój dostępnej literatury fachowej w zakresie turystyki niepełnosprawnych. Analiza źródłowa i przedmiotowa kwerenda pozwoliły, w oparciu o własne doświadczenia praktyczne, dokonać syntezy zagadnień cokolwiek rozproszonych i zintegrować problematykę badawczą wokół jednorodnej grupy dysfunkcyjnej. Szerokie spektrum możliwości uprawiania turystyki przez osoby niepełnosprawne intelektualnie daje pole do postępów rewalidacyjnych i głębokiego przeżywania kontaktu z naturą bądź zabytkami przeszłości oraz dziełami sztuki. Uwzględnienie klasycznych pozycji literatury związanej z turystyką osób zdrowych sugeruje, że jest to tylko wzbogacona forma tej samej działalności, zaadaptowana do potrzeb niepełnosprawnych. Stąd próba dokonania analizy diagnostycznej i prognostycznej wpływu tej formy aktywności ruchowej na osoby o specjalnych potrzebach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

2

Turystyka osób niepełnosprawnych

2.1. Turystyka – zakres pojęciowy i znaczenie zdrowotne

Termin turystyka jest niewątpliwie trudny do zdefiniowania i jak dotąd – brak definicji, która byłaby powszechnie przyjęta. Turystyka i wszystkie jej pochodne określenia, takie jak ruch turystyczny, imprezy turystyczne, sprzęt turystyczny wchodzą w skład współczesnego słownictwa i każdy z nas na co dzień spotyka się z tymi terminami. Przystępując do analizy turystyki, należy rozpocząć od próby jej ujednolicenia semantycznego. Dokonano pewnego postępu w kierunku uzgodnienia definicji międzynarodowej, ale nadal zróżnicowana jest terminologia krajowa. W piśmiennictwie polskim nie spotyka się rozróżnienia, które w innych językach daje możliwość precyzyjnego wyodrębnienia dwóch obszarów pojęciowych, zawartych w terminie turystyka. W zależności od problemów będących przedmiotem studiów, może ono eksponować podróż w znaczeniu wąskim i szerokim. W języku angielskim, z którego wywodzi się termin *turystyka,* wyróżnia pojęcie *the touring,* ale także określenie *the travel.* Podobną sytuację obserwujemy w języku niemieckim, gdzie występuje *Touristik,* ale szersze znaczenie ma termin *Fremdenverkehr,* co oznacza ruch obcych, a jego równoważnikiem jest termin *Tourismus*. Piśmiennictwo czeskie rozróżnia dwa terminy określające turystykę: w szerszym znaczeniu *cestovni ruch* – co oznacza ruch podróżniczy, a do określenia form ruchu podróżniczego pozostaje termin *turistika*.

Z powyższych rozważań wynika, że termin turystyka w języku polskim posiada dwa znaczenia:

- znaczenie wąskie, które koresponduje z potocznym pojmowaniem tego terminu jako wędrówki, wycieczki, rajdu, spływu itp.,
- znaczenie szerokie, które obejmuje wszelkie formy ruchu podróżniczego,

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

czyli zmianę miejsca pobytu niezwiązanego ze stałym osiedlaniem się, lub z pracą zarobkową w nowym miejscu[1].

Turystyka jest pewnym sposobem realizacji różnorodnych aktywności ludzkich. Znaczenie wąskie turystyki na tle całokształtu zjawisk ruchliwości przestrzennej odnosi się do wypoczynku, rekreacji, poznania otoczenia, natomiast znaczenie szerokie - do wszelkiego dobrowolnego podróżowania, niekoniecznie w celach zdrowotnych lub rekreacyjnych. Rozróżnia się ruch turystycznego na tle zjawisk ruchliwości przestrzennej. Najbardziej trafna będzie zapewne definicja turystyki według K. Przecławskiego, który szerokie znaczenie turystyki obrazuje jako *całokształt zjawisk ruchliwości przestrzennej, związanych z dobrowolną, czasową zmianą miejsca pobytu, rytmu i środowiska życia oraz wejściem w styczność osobistą ze środowiskiem odwiedzanym (przyrodniczym, kulturowym bądź społecznym)*[2].

Warto dodać, iż dla celów niniejszej pracy najwłaściwsze będzie rozumienie turystyki w jej ścisłym znaczeniu, bowiem jest ona ważnym elementem terapeutycznym w procesie rehabilitacji..

Turystyka jest zjawiskiem, które dość często łączy się ze sportem lub kulturą fizyczną. Nasuwają się jednak wątpliwości czy sport i kultura fizyczna a turystyka należą do tej samej grupy zjawisk. Poprzez sport bowiem rozumiemy działalność, która ma na celu podnoszenie sprawności fizycznej, poprzez dążenie do osiągnięcia maksymalnych wyników we współzawodnictwie, gdzie występują ściśle określone przepisy i reguły. Celem turystyki z pewnością nie jest tylko podnoszenie sprawności fizycznej, nie występuje tutaj również pierwiastek współzawodnictwa (agonu).

Turystyka kojarzy się z czasem wolnym, a więc socjologię turystyki traktuje się jako socjologię czasu wolnego. Stała się ona integralną częścią nauk o turystyce. Turystykę określa się jako dziedzinę działalności o charakterze nieobowiązkowym i niezarobkowym, która łączy się z rozrywką[3].

Działalność turystyczna ściśle wiąże się z krajoznawstwem. Turystykę znamionuje przemieszczanie się, zmiana miejsca pobytu w celach krajoznawczych, czyli poznawczych. Przez krajoznawstwo rozumie się zjawisko społeczne, polegające na poznawaniu kraju, jego przemian i rozwoju, jego przyrody oraz historii i kultury. Jest to system uwarunkowań tego poznania określany mianem ruchu krajoznawczego, jak również jego logistyka funkcjonalna.

Turystykę należy również odróżnić od rekreacji fizycznej. Rekreacja fizyczna to działalność, polegająca na świadomym wyborze aktywności ruchowej w celu

[1] S. Ostrowski, *Ruch turystyczny w Polsce*, Warszawa 1972, s. 15-16.

[2] K. Przecławski, *Człowiek a turystyka. Zarys socjologii turystyki*, Kraków 1996, s. 30.

[3] Ibidem, s. 29.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

zaspokojenia określonych potrzeb człowieka. Dotyczą one głównie poprawy zdrowia, w odniesieniu do którego rekreacja pełni funkcję kompensacyjną i profilaktyczną. Natomiast turystyka za pierwszoplanowe uznaje cele poznawcze i wychowawcze. Jeżeli jednak w turystyce eksponuje się rolę czynnika ruchu, to możemy mówić o turystycznych formach rekreacji.

Jedną z form turystyki aktywnej jest turystyka kwalifikowana. Przez turystykę kwalifikowaną rozumie się taką jej formę, do uprawiania której wykorzystuje się sprzęt wymagający znajomości techniki jego użytkowania, która wymaga także odpowiedniego przygotowania kondycyjnego i psychicznego. Turystyka kwalifikowana wykazuje duże podobieństwo do sportu wyczynowego, choć nie zakłada bezpośredniej konfrontacji wyników, nie ma wątku rywalizacji[4]. Jest ona najwyższą formą specjalizacji w wybranej dyscyplinie turystycznej, a jednym z celów tej działalności powinna być chęć uzyskania najwyższej klasy. Nie wszyscy jednak mogą uprawiać kolarstwo, narciarstwo, lub inną dyscyplinę turystyki kwalifikowanej – podobnie, jak każdy inny rodzaj aktywności fizycznej. Wywiera ona korzystny wpływa na stan zdrowia turystów oraz rozwija i hartuje organizm, zalecana jest wszystkim osobom, ale tylko pod warunkiem jej korzystnego wpływu[5].

Istnieje potrzeba wyodrębnienia turystyki jako obszaru kultury fizycznej, gdyż turystyka jako gałąź gospodarki rządzi się własnymi, ściśle określonymi prawami ekonomicznymi i społecznymi. Nie ulega zatem wątpliwości, że jest ona zjawiskiem bardzo złożonym w aspekcie psychologicznym, społecznym, ekonomicznym, przestrzennym i kulturowym. Warto przytoczyć czynniki, które ją warunkują[6]:

- w kategorii socjologicznej – czas wolny od pracy,
- w kategorii społeczno-ekonomicznej – siła nabywcza ludności,
- w kategorii demograficznej – urbanizacja,
- w kategorii przyrodniczo-ekologicznej – środowisko naturalne i społeczne.

Turystyka współczesna staje się coraz bardziej zróżnicowana, różne są jej formy oraz funkcje wychowawcze i zdrowotne. Stwarzając możliwości kontaktu z przyrodą, świeżym powietrzem, słońcem i wodą, umożliwia ruch, wysiłek fizyczny, zmiany codziennego rytmu życia, słowem, to wszystko, co do utrzy-

[4] T. Kasperczyk, *Zagadnienia terminologiczne dotyczące turystyki i rekreacji jako obszarów kultury fizycznej*, [w:] J. Ślężyński, W. Petryński (red).: *Postęp w turystyce na rzecz osób o specjalnych potrzebach*, PSON, Kraków 1955, s. 52-53.

[5] J. Merski, *Turystyka kwalifikowana*, Warszawa 2002, s. 10-12.

[6] Op. cit., s. 52-53.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

mania i potęgowania zdrowia jest niezbędne. Ma wszechstronne oddziaływanie na rozwój fizyczny i osobowościowy człowieka.

Rozpatrując wpływ turystyki na rozwój człowieka trzeba zaznaczyć, że przyczynia się ona do zapobiegania chorobom, ma więc znaczenie profilaktyczne, daje możliwości poprawy zdrowia i regeneracji sił. Może uwalniać od fizycznego i psychicznego zmęczenia. Stwarza również warunki do wysiłku fizycznego i zaspokaja jego potrzebę. Kształtuje postawę aktywną, uczy pokonywania trudności, usuwa obawy przed wysiłkiem, wpływa na odwagę, nieugiętość, a także solidarność w wysiłku.

Znaczenie wychowawcze turystyki przejawia się w kształtowaniu uczuć. Turystyka jest formą aktywności, która dostarcza niezapomnianych przeżyć, uwrażliwia na piękno, uczy kochać ludzi, przyrodę, upowszechnia kulturę. Poznawanie świata przez turystykę jest pierwszoplanowym elementem jej edukacyjnej funkcji turystyki. Z wychowawczego punktu widzenia turystyka uczy kreatywnego działania, jest też czynnikiem stymulującym pracę twórczą.

Turystyka pełni bardzo wiele pozytywnych funkcji w odniesieniu do człowieka. Ogólnie przyjąć można, że turystyka[7]:

- jest środkiem poznania rzeczywistości,
- ujawnia określone postawy wobec otoczenia,
- jest środkiem kształtowania uczuć,
- stwarza możliwości twórczego działania,
- przyczynia się do potęgowania zdrowia,
- może być czynnikiem resocjalizacji.

Problem racjonalnej organizacji czasu wolnego i sposoby jego wykorzystania są przedmiotem licznych badań, które zmierzają do poznania podstawowych determinantów aktywności fizycznej, zainteresowań i motywów podejmowania różnych form rekreacji. Należy zwrócić uwagę, że kształcenie i stymulowanie aktywności rekreacyjno-turystycznej człowieka ma charakter naturalny, a także intencjonalny. Uświadamiając sobie zdrowotno-wychowawcze funkcje wypoczynku należy dążyć do tego, aby aktywność ruchowa stała się bezwzględną potrzebą życiową człowieka.

W preferowanym współcześnie ideale dąży się do zachowania pełnej harmonii pomiędzy obowiązkami dnia codziennego a racjonalnym wypoczynkiem. Ujmowanie pracy i wypoczynku w kategoriach wzajemnej zależności powinno ułatwiać realizację jednej z najszlachetniejszych ludzkich potrzeb – potrzebę ustawicznego doskonalenia. Wydaje się, że realizacja tego procesu, rozumianego jako intelektualne, społeczne, estetyczne, a także fizyczne rozwijanie własnej

[7] K. Przecławski, *Turystyka a wychowanie*, Warszawa 1973, s. 69-77.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

osobowości, pociąga za sobą konieczność racjonalnego spożytkowania czasu wolnego. Zagadnienie to żywo interesuje wielu naukowców, którzy dostrzegają, iż wizja współczesnego społeczeństwa, najczęściej biernie spędzającego czas wolny, jest bardzo przygnębiające. Taka postawa to tylko sposób na zabicie czasu i jego zubożenie. Negatywne skutki takiego zachowania odnoszą się nie tylko do ograniczenia aktywności ruchowej człowieka, ale również do obniżenia jego samodzielności myślenia, indywidualności oraz własnego modelu przeżywania.

W sprawach wypoczynku rekreacyjno-turystycznego niezbędne jest wytwarzanie określonej postawy, która powinna być wyrazem rozumienia biologicznych funkcji rozwojowych oraz korzystnego wpływu ruchu na organizm człowieka. Należy dążyć do wzbogacenia oraz maksymalnego zróżnicowania form wypoczynku, co wymaga uświadomienia sobie czym czas wolny może być, jak również umiejętności właściwej jego organizacji. Dla człowieka, który nie jest przygotowany do tej roli czas wolny staje się katastrofą, a nie dobrodziejstwem.

Organizując czas wolny, trzeba zwrócić uwagę na to, że istotna jest nie tylko forma wypoczynku, ale również jego rytmiczność i częstotliwość. Systematyczny wypoczynek związany z aktywnością fizyczną wpływa korzystnie na zdrowie człowieka, nie tylko fizyczne, ale również psychiczne. Analizując ten problem od strony uwarunkowań fizjologicznych trzeba pamiętać, że wypoczynek powinien występować po każdym okresie, który doprowadził do zmęczenia. Dlatego też dla zdrowia człowieka ważne są wszystkie rodzaje aktywnego wypoczynku w postaci np. spacerów, wycieczek rowerowych, gimnastyki, biegu terenowego itp. Wypoczynek weekendowy będzie o wiele bardziej efektywny, gdy zostanie połączony np. z wycieczką do lasu lub biwakowaniem nad wodą. Urlop z pewnością będzie służył zdrowiu, jeżeli poświęci się dużo czasu na spacery, ćwiczenia i wycieczki, a nie będzie się go spędzać biernie[8].

Znaczenie zdrowotne turystyki polega na wyrwaniu człowieka z jego niezdrowego środowiska i wprowadzeniu w taki obszar, w którym działalność ludzka nie przyczyniła się jeszcze do wystąpienia czynników szkodliwych, negatywnie oddziałujących na zdrowie. Wysiłek fizyczny w klimatycznie korzystnym środowisku wpływa na poprawę zdrowia. Klimat otaczającej przyrody hartuje organizm, zbliża do natury, potęguje walory zdrowotne biotopu przyrodniczego, jest doskonałym lekarstwem na choroby cywilizacyjne, które coraz częściej nękają współczesnego człowieka. Każda aktywność fizyczna działa korzystnie na funkcjonowanie organizmu ludzkiego. Turystyka pełni funkcję środka

[8] M. Kutzner-Kozińska i wsp., *O indywidualizacji rekreacyjno-korektywnych form aktywności ruchowej*, Warszawa 1983, s. 5-10.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

profilaktycznego ochrony zdrowia, regeneracji sił fizycznych i psychicznych, wypoczynku po pracy i nauce[9].

Profilaktyka schorzeń, a zwłaszcza dbałość o zdrowie, oprócz wielu różnych czynników, w dużym stopniu zależy od wiedzy, postaw i nawyków związanych ze zdrowiem. Istnieje zatem potrzeba kształtowania prawidłowych reakcji i zachowań człowieka dotyczących zdrowotności[10]. Aspekty prozdrowotne uprawiania turystyki odnoszą się do każdego człowieka, a szczególnie do osób o specjalnych potrzebach. Osoby niepełnosprawne, podobnie jak ludzie zdrowi, powinny uprawiać turystykę, a korzyści z tej formy aktywności są ogromne. Turystyka, jako aktywność fizyczna korzystnie oddziałuje na zdrowie człowieka, stymulując jego funkcje życiowe, usprawnia funkcjonowanie układów krążeniowego i oddechowego, zwiększa odporność organizmu, poprawia kondycję fizyczną i psychiczną, jak również ekonomikę czynności fizjologicznych, przeciwdziała zanikom mięśniowym, przyspiesza przemianę materii i niweluje nadmierne odkładanie się tkanki tłuszczowej oraz hamuje procesy inwolucyjne.. Trzeba się więc zgodzić, że osoby, które utraciły sprawność fizyczną, psychiczną, lub intelektualną powinny być poddawane kompleksowemu procesowi rehabilitacji, którego końcowym elementem powinno być usprawnianie poprzez rekreację i turystykę. Zwiększona aktywność ruchowa ludzi niepełnosprawnych stwarza naturalny bodziec przyspieszający i wspomagający proces rehabilitacji. Ruch jest bowiem bodźcem, którego nie można zastąpić żadnym innym czynnikiem. Turystyka pozwala chociaż w części kompensować występujące u osób niepełnosprawnych dysfunkcje, usuwać przykre poczucie mniejszej wartości, utrzymywać kontakty społeczne, integrować ludzi niepełnosprawnych ze społeczeństwem. Należy podkreślić również znaczny wpływ turystyki na funkcje psychospołeczne osób niepełnosprawnych. Aktywność turystyczna zmniejsza napięcia psychiczne, eliminuje stresy, pozwala przezwyciężyć kompleksy i lęki, budzi radość życia, pomnaża siły psychofizyczne. Turystyka kształtuje pozytywne cechy osobowości, ogranicza przejawy agresji, ułatwia kontakty międzyosobnicze, przeciwdziała nastrojom odosobnienia, jest istotnym elementem integracji społecznej.

Integracja osób niepełnosprawnych jest istotna, gdyż te środowiska są często wewnętrznie rozbite, sfrustrowane i wyizolowane. Elementy turystyki powinny być uwzględniane w programach rehabilitacyjnych realizowanych przez różne ośrodki służby zdrowia oraz organizacje i instytucje służące ludziom niepełnosprawnym. Placówki naukowe powinny podejmować badania nad

[9] T. Łobożewicz (red.), *Turystyka ludzi niepełnosprawnych. Wiadomości ogólne*, Warszawa 1991, str. 6.

[10] C.W. Korczak, *Higiena i ochrona zdrowia*, Warszawa 1984, s. 275.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

wpływem różnych form turystyki na zmniejszanie rozmiarów niepełnosprawności i propagować bardziej unowocześnione i skuteczne formy aktywności turystycznej[11].

2.2. Rola turystyki w aktywności ruchowej człowieka

Niedostatek ruchu we współczesnym świecie jest bardzo dużym zagrożeniem egzystencjalnym. Z fizjologicznego punktu widzenia brak ruchu zakłóca funkcjonowanie ludzkiego organizmu i pociąga za sobą bardzo groźne konsekwencje. Jest wiele ujemnych następstw braku ruchu, dlatego w obecnych warunkach życia turystyce, rekreacji i innym formom aktywności fizycznej nadaje się tak wysoką rangę w hierarchii potrzeb społecznych. Chcąc aktywnym wypoczynkiem zainteresować jak najszersze kręgi społeczeństwa, trzeba - oprócz tradycyjnych form rekreacji i wypoczynku - uwzględniać też nowe, niedostatecznie jeszcze spopularyzowane, formy ruchu, które wzbogacają indywidualną i grupową rekreację fizyczną. Przyczynia się to do rozwoju plenerowych form aktywnego wypoczynku, wpływa na dynamiczny rozwój turystyki, gier terenowych, marszów i biegów orientacyjnych, ćwiczeń na ścieżkach zdrowia i ścieżkach kondycyjnych, rozwija motywację i predylekcje do samodzielnej pracy nad zdrowiem, do systematycznej troski o własną sprawność fizyczną, prawidłową budowę i postawę ciała, odporność i wydolność organizmu, a także estetykę i urodę, sprzyja wytwarzaniu afirmatywnej, a zarazem refleksyjnej postawy wobec racjonalnego wypoczynku[12]. Z tego względu należy dbać, aby instytucje i organizacje związane z turystyką i wypoczynkiem miały coraz większy zakres oddziaływania. Ogromne możliwości posiada także szkoła, która powinna upowszechniać turystykę w postaci wycieczek, obozów, lub zimowisk[13].

Osoby, które z różnych względów nie miały okazji zaznać jakichkolwiek form ruchowych , odczuwają brak wyzwolenia motorycznego, wynikiem czego jest stałe napięcie nerwowe. Dlatego należy upowszechniać przekonanie, że ruch jest bardzo potrzebny w życiu człowieka. Postęp cywilizacji technicznej eliminuje ruch z życia. Niezbędne jest, aby przywrócić tą niezbędną dawkę ruchu w formie spacerów, ćwiczeń fizycznych, uprawiania turystyki. Ruch jest szczególnie niezbędny osobom, które przez chorobę i jej następstwa odizolowały od społeczeństwa.

---

[11] *Postęp w turystyce*..., op.cit., s .204-205.

[12] M. Kutzner-Kozińska i wsp., *O indywidualizacji*... op. cit., s .6-9.

[13] K. Przecławski, *Po pracy i nauce. Wzory zachowań młodzieży w czasie wolnym*, Warszawa 1979, s. 225.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

Badania naukowe wykazały, że niedobór aktywności ruchowej niekorzystnie oddziałuje na zdrowie człowieka:

- utrudnia racjonalne wykorzystanie spożytych pokarmów,
- upośledza krążenia wieńcowego (sercowego),
- sprzyja otyłości i utrudnia jej leczenie,
- upośledza obwodowe krążenie krwi,
- zwiększa ryzyko uszkodzeń stawów,
- zmniejsza siłę mięśniową i osłabia ścięgna,
- osłabia koordynację ruchową,
- zmniejsza odporność na trudy życia codziennego[14].

Problem aktywności człowieka dotyczy dwóch a aspektów: wewnętrznego i zewnętrznego. Pierwszy związany jest z uwarunkowaniami psychicznymi, drugi ze społecznymi. Potrzeby związane z aktywnością fizyczną są takie same dla wszystkich ludzi, niezależnie od stopnia niepełnosprawności, tylko sposób realizacji może być odmienny. Jedną z podstawowych potrzeb psychicznych człowieka jest potrzeba aktywności i dlatego należy dbać o jej prawidłowy rozwój. Człowiek powinien podejmować aktywność w poczuciu bezpieczeństwa, co jest możliwe, jeśli jest sprawny fizycznie. Trudniej jest zapewnić bezpieczeństwo i jednocześnie rozwijać aktywność u osób o obniżonej sprawności, bez poczucia empatii oraz identyfikacji z nimi. Zapewne nieco inaczej należy postępować z osobami, które utraciły sprawność fizyczną w okresie ukształtowanej osobowości, kiedy potrzeba aktywności była prawidłowo rozbudzona w dzieciństwie, a niepełnosprawność uniemożliwiła realizowanie jej w dawnej formie. Do podstawowych zadań rehabilitacji należy wówczas utrwalanie zachowań, przyzwyczajeń i warunków, w których człowiek może ponownie stać się aktywny. Z inną sytuacją spotykamy się w przypadku kształtowania aktywności u dziecka niepełnosprawnego, u którego właściwie nie ma problemu pokonania bariery psychicznej, ale bariera taka tkwi zazwyczaj w rodzicach i wychowawcach. Prawidłowe ukształtowanie aktywności lub jej aktualizacja to niezbędny warunek rozbudzania potrzeby czynnego wypoczynku, uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym, a także czynnik sprzyjający nawiązywaniu kontaktów prowadzących do mniej lub bardziej zorganizowanych form turystyki.

Drugim ważnym aspektem rozwijania aktywności jest stworzenie zewnętrznych warunków bezpiecznego funkcjonowania, a tym samym zniwelowania – przynajmniej częściowo – obaw i rodziców o dziecko oraz poczucia bezpieczeństwa wśród dorosłych niepełnosprawnych[15].

---

[14] T. Łobożewicz (red.), *Turystyka*..., op. cit. s.7-8.

[15] J. Konarska, *Warunki wzbudzania potrzeby czynnego wypoczynku*, [w:] J. Ślężyński, W. Petryński (red.), *Postęp w turystyce*..., op. cit., s. 87-88.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

Każda dysfunkcja ogranicza aktywność ruchową i potęguje biologicznie szkodliwe skutki inwalidztwa. Zwiększona aktywność ruchowa ludzi niepełnosprawnych stwarza naturalny bodziec przyspieszający i wspomagający proces odnowy, a nawet kompensacji funkcji organizmu. Dlatego osoby niepełnosprawne powinny mieć dostęp do takich form aktywności, jak turystyka i rekreacja. Uprawianie turystyki przez ludzi niepełnosprawnych jest bowiem czynnikiem przeciwdziałającym hipokinezji, czyli niedoborowi ruchu, który destruktywnie oddziałuje na zdrowie i samopoczucie człowieka. Turystykę ludzi niepełnosprawnych traktować więc należy nie tylko jako rozrywkę, relaks, ale również jako środek terapeutyczno-wychowawczy, który łagodzi skutki inwalidztwa i umożliwia próbę własnych sił w różnych warunkach. Uprawiając turystykę ludzie niepełnosprawni podejmują trud pokonywania własnych słabości i wyznaczania sobie coraz ambitniejszych celów. Terapia przez uprawianie turystyki ułatwia aktywność ruchową, która jest niezbędna do utrzymania zdrowia, sprawności i wydolności fizycznej, zabezpieczającej przed chorobami cywilizacyjnymi.

Turystyka jako kinezyterapeutyczne i resocjalizacyjne zajęcie ruchowe zapobiega wtórnym zmianom wynikającym z bezczynności, utrwala efekty leczenia podstawowego i stwarza warunki do prawidłowego funkcjonowania. Aktywność turystyczna jest więc przystępnym i atrakcyjnym środkiem utrzymywania i rozwijania sprawności psychofizycznej osób o specjalnych potrzebach.

Uprawianie turystyki przez niepełnosprawnych zmniejsza skutki ograniczonej aktywności ruchowej. Aktywność krajoznawczo-turystyczna wspomaga proces podnoszenia sprawności i wydolności fizycznej do poziomu zapewniającego samodzielność życiową, możliwość kontynuowania nauki lub pracy zawodowej. Turystyka powinna zachęcać ludzi niepełnosprawnych do aktywności fizycznej, pomagać w pokonywaniu bólu i urazów, niewiary we własne siły. Zaangażowanie emocjonalne, wyzwalane atrakcyjnością otoczenia może zdopingować do wydobycia rezerw ustroju umożliwiających stosowanie obciążeń wysiłkowych zbliżonych do aktualnych możliwości. Tylko w ten sposób można rozwijać zdolność do podejmowania wysiłków długotrwałych.

Turystyka, niezależnie od usprawniania psychofizycznego, pomaga uwolnić się ludziom niepełnosprawnym z izolacji społecznej, w której znaleźli się, często z własnej woli, przerwać monotonię, dostarczać przeżyć psychicznych, rozrywki i relaksu, pobudzić chęć do życia, do podejmowania ćwiczeń specjalistycznych w procesie rehabilitacji[16].

[16] T. Łobożewicz, *Wpływ turystyki i rekreacji na przywracanie sprawności psychofizycznej osób o specjalnych potrzebach*, [w:] J. Ślężyński, W. Petryński, *Postęp w turystyce*..., op. cit., s. 42-45.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

2.3. Cele turystyki osób niepełnosprawnych

Oddziaływania ukierunkowane na osobę niepełnosprawną są wieloaspektowe, a o ich wartości decydują treści, stosowane metody i stworzone warunki. Pracując z osobami niepełnosprawnymi oddziałujemy w trzech płaszczyznach[17]:

- fizycznej – wówczas mówimy o usprawnianiu lub rehabilitacji ruchowej,
- psychicznej – wtedy mamy do czynienia z psychoterapią,
- w aspekcie społecznej – określamy to jako rehabilitację społeczną, socjalizację lub resocjalizację.

W dobie masowego rozwoju turystyki docenia się to coraz wyraźniej. Turystyka wszechstronnie oddziaływuje na rozwój osobowości człowieka, ma więc znaczenie wychowawcze.

W odniesieniu do fizycznego rozwoju człowieka turystyka zapobiega chorobom, ma więc znaczenie profilaktyczne, stwarza możliwości potęgowania zdrowia i regeneracji sił. Może uwalniać od fizycznego i psychicznego zmęczenia. Zapewnia wysiłek fizyczny, zaspokaja więc potrzebę wypoczynku, oddychania świeżym powietrzem, potrzebę ruchu.

W odniesieniu do rozwoju psychospołecznego turystyka stwarza możliwość zaspokajania jednej z podstawowych potrzeb człowieka, jaką jest potrzeba poznawcza. Poznanie to dotyczyć może zarówno świata przyrody, jak i świata kultury, świata stosunków społecznych.

Turystyka stwarza też możliwości zaspokajania potrzeby osobistych kontaktów, osobistych styczności. We współczesnym zurbanizowanym świecie, turystyka pełni szczególnie istotną rolę, ponieważ – w przeciwieństwie do środków masowego przekazu – opiera się właśnie na kontaktach osobistych.

Kolejną z fundamentalnych ludzkich psychofizycznych potrzeb, którą można zaspokajać poprzez uprawianie turystyki, jest potrzeba wolności, potrzeba dokonywania wyboru. Turystyka daje poczucie wyzwolenia, stwarza złudzenie niezależności – przynajmniej na jakiś czas – od niektórych norm współżycia społecznego (konwenansów). Potrzeba nowych doświadczeń związana jest bezpośrednio z procesem tworzenia ludzkiej kultury, a turystyka stwarza właśnie szansę nowych przeżyć. Turystyka zaspokaja potrzebę twórczej pracy, kreatywnego działania.[18]

Autorzy publikacji związanych z turystyką starają się w sposób zbiorczy i kompleksowy przedstawić najistotniejsze jej cele i funkcje. Warto podkreślić, że funkcje, jakie ona spełnia, są bardzo podobne zarówno w stosunku do ludzi

[17] A. Hulek, *Pedagogika rewalidacyjna*, Warszawa 1988, s. 15.

[18] K. Przecławski, *Człowiek a turystyka*…, op. cit. s. 98-99.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

zdrowych, jak tych o obniżonej sprawności. Oczekiwania wobec turystyki jako formy spędzania czasu wolnego i nadawanie jej roli w procesie rehabilitacji jest w dużym stopniu związane z przypisywanymi funkcjami. Turystyka możne oddziaływać na sferę fizyczną i psychiczną człowieka, a zmiany jakie powoduje jej uprawianie odzwierciedlają się w skutkach społeczno-kulturowych i wychowawczych.

Rozpatrując cele turystyki, należy wspomnieć, że pozwala ona pozbyć się przykrego uczucie mniejszej wartości, utrzymać kontakty społeczne, integrować ludzi niepełnosprawnych ze społeczeństwem. Akcje turystyczne noszą nawet nazwę Integra dla podkreślenia ważnego celu działalności turystycznej osób o specjalnych potrzebach. Turystyka powinna wspomagać program rehabilitacji osób ze słabym zdrowiem. Jeżeli ma służyć interesom osób niepełnosprawnych, musi być również dobrana odpowiednio do możliwości fizycznych i psychicznych, bezpieczna dla uczestników i otoczenia, powinna być też powszechna[19].

Na poszczególnych etapach działalności turystycznej należy stopniować, szeregować cele, które powinny się przeplatać w sposób harmonijny. Precyzowane powinny być cele nadrzędne (zasadnicze) i pomocnicze. Warto dodać, że nigdy nie występują one oddzielnie, lecz są ze sobą ściśle powiązane. Najczęściej wymienia się następujące cele turystyki:

1. Cele rekreacyjno-zdrowotne - turystyka jest naturalną formą aktywnego wypoczynku i wpływa na potęgowanie zdrowia. Pełni więc rolę profilaktyczną oraz wzmacnia potencjał biologiczny człowieka. Wpływ turystyki na zdrowie, jako nośnika rekreacyjnych i profilaktycznych funkcji jest oczywisty.
2. Cele informacyjno-poznawcze, czyli edukacyjne. Turystyka wraz z krajoznawstwem pomaga w nauczaniu i wychowaniu człowieka. Wielostronne oddziaływanie na rozwój umysłowy i fizyczny przyczynia się w dużej mierze do realizacji zasad nauczania, do poznawania przez człowieka otaczającej go rzeczywistości.
3. Cele wychowawcze krajoznawstwa i turystyki, to przede wszystkim kształtowanie osobowości. Turystyka jest nośnikiem wielu elementów wszechstronnego rozwoju osobowości oraz zainteresowań i zamiłowań wytwarzających świadomą i czynną postawę przyczyniającą się do samodzielnego zdobywania wiedzy oraz racjonalnego spędzania wolnego czasu. Cel wychowawczy turystyki pełni rolę kształtującą charakter człowieka oraz przyczynia się do jego uspołecznienia.

[19] T. Łobożewicz, *Wpływ turystyki i rekreacji…*, [w:] J. Ślężyński, W. Petryński (red.): *Postęp w turystyce…*, op. cit., s. 42-43.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

4. Cele poznawcze krajoznawstwa i turystyki, to dążenie do poznawania otoczenia. Turystyka w połączeniu z krajoznawstwem, ułatwiając kontakt ze środowiskiem, powinna uczyć umiejętności samodzielnego i racjonalnego myślenia, rozwijać krytycyzm, będący podstawą światopoglądu.
5. Cele kulturowe krajoznawstwa i turystyki, to zaspokajanie potrzeb intelektualnych i estetycznych oraz właściwe zachowanie się w różnych sytuacjach działalności turystycznej.
6. Cele ekologiczne, gdyż często skomplikowane i sprzeczne zależności przyczynowo-skutkowe procesów biologicznych, ekologiczno-geograficznych i społecznych powodują niejednokrotnie ostre konflikty, wymagając wczesnego wdrażania osób uprawiających turystykę do zagadnień ochrony środowiska.

Turystyka uosabia możliwości korzystnego oddziaływania na człowieka. Różnorodne cele działalności turystycznej powinny uwzględniać takie zadania, które są składnikami funkcji turystyki. Główne cele działalności krajoznawczo-turystycznej należy realizować na wszystkich etapach kształcenia turysty. Zmieniać powinny się jedynie metody, zakres zadań szczegółowych. Realizacja celów w działalności krajoznawczo-turystycznej uzależniona będzie od specyfiki odwiedzanego terenu, programu imprezy, rozwoju fizycznego i intelektualnego uczestników, przygotowania kierownictwa. Aby osiągnąć wyznaczone cele i spełniać role przypisane krajoznawstwu i turystyce, nie wystarczy zmiana miejsca zamieszkania, środowiska nauki lub, pracy. Osoby, które chcą podjąć działalność turystyczną należy odpowiednio przygotować, merytorycznie i organizacyjnie (logistycznie) do prowadzenia tych zajęć[20].

Systematyzując cele turystyki i krajoznawstwa osób niepełnosprawnych, można się powołać na przez H. Lorenzena, wybitnego prekursora idei uprawiania sportu przez inwalidów. Wzorując się na jego zaleceniach, można zaproponować następujące główne cele turystyki i krajoznawstwa osób niepełnosprawnych[21]:

- uprawianie turystyki może uatrakcyjnić codzienne ćwiczenia fizyczne zalecane osobie niepełnosprawnej, sprzyjać hartowaniu organizmu, odporności na trudy życia, opanowaniu umiejętności kontrolowania stanu zdrowia i sprawności fizycznej,
- *cel wychowawczo-psychologiczny* – turystyka pozwala kształtować pozytywne wzorce zachowań, właściwe cechy charakterologiczne, ułatwiać walkę z postawami egocentrycznymi, agresywnymi lub apatycznymi,

[20] T. Łobożewicz (red.): *Krajoznawstwo i turystyka w szkole*, Warszawa 1985, s. 14 – 30.

[21] T. Skalska, *Turystyka osób niepełnosprawnych – ograniczenia i możliwości rozwoju*, Warszawa 2003, s. 50

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

- *cel hedonistyczny* – wysiłek towarzyszący aktywności turystycznej nie nuży i pozwala chętnie wykonywać liczne ruchy przynoszące podobne efekty co tradycyjna gimnastyka,
- *cel społeczny* – turystyka umożliwia uwolnienie się z izolacji społecznej, pełni funkcje integracyjne, umożliwia udział w kulturze.

2.4. Warunki uczestnictwa osób niepełnosprawnych w działalności turystycznej

W roku 1997 została przyjęta przez sejm uchwała dotycząca praw osób niepełnosprawnych. Karta Praw Osób Niepełnosprawnych stwierdza, że osoby te mają prawo do niezależnego, samodzielnego i aktywnego życia oraz nie mogą podlegać dyskryminacji. W tym akcie prawnym sformułowane zostały prawa osób niepełnosprawnych, związane z uczestnictwem w turystyce. Wyartykułowano prawo dostępu do wszechstronnej rehabilitacji, która powinna uwzględniać cele nie tylko lecznicze i edukacyjne, lecz także adaptację społeczną. Turystyka niewątpliwie spełnia te wymogi. Ważnym punktem uchwały jest prawo do życia w środowisku wolnym od barier funkcjonalnych, ale najbardziej wiąże się z turystyką osób niepełnosprawnych prawo do pełnego uczestnictwa w życiu publicznym, społecznym, kulturalnym, artystycznym, sportowym oraz rekreacji i turystyce właśnie, odpowiednio do zainteresowań i potrzeb [22]. Nie ma jednak konieczności deklarowania w szczególny sposób, że osobom niepełnosprawnym przysługują takie same prawa jak osobom pełnosprawnym. W związku z dysfunkcjami inwalidzi mogą jednak w praktyce mieć utrudnione korzystanie z niektórych praw. Rzeczywiste zagwarantowanie praw człowieka wymaga zatem stworzenia mechanizmów wyrównania szans osób niepełnosprawnych i stworzenia im warunków do korzystania w pełni z praw przysługujących wszystkim obywatelom[23].

Problematyka turystyki osób niepełnosprawnych budzi obecnie ogromne zainteresowanie. Przez wiele lat sprawy związane z inwalidztwem traktowane były marginalnie, a wiele dziedzin życia, w tym również turystyka, dla ludzi z dysfunkcjami było trudno dostępnych. Oczywiste jest, że należy stopniowo likwidować wieloletnie zaniedbania i stwarzać niepełnosprawnym możliwości korzystania z różnych dostępnych form aktywności. Turystyka osób niepełnosprawnych jest tożsama z uprawianą przez ludzi zdrowych. Nie należy więc

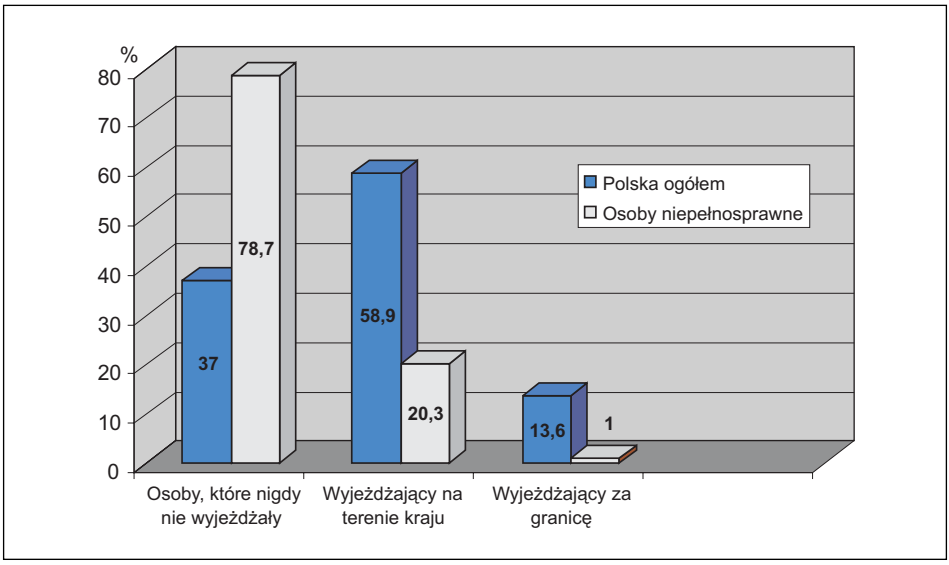
[22] Uchwała Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z 1 sierpnia 1997 r. Karta Praw Osób Niepełnosprawnych. MP 1997, nr 50, poz. 475.

[23] http://www.idn.org.pl/sonnszz/prawa_niepelnosprawn1.htm

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

tworzyć odrębnej turystyki, lecz zapewnić w istniejącym systemie organizacji i obsługi turystów miejsce na turystyczne spełnienie osób o specjalnych potrzebach. Uczestnictwo w ruchu turystycznym osób z dysfunkcjami wymaga pewnych udogodnień w korzystaniu bez większych ograniczeń z imprez turystycznych. Należy jednak pamiętać, że turystyka niepełnosprawnych dotyczy osób o różnych dysfunkcjach i każda wymaga odmiennego traktowania[24].

Jednym z głównych problemów jest wykształcenie specjalistycznej kadry – przewodników i organizatorów turystyki. Ważne jest, aby wiedza o turystycznych wymaganiach i potrzebach niepełnosprawnych była wykorzystana przez jak najszersze grono osób pracujących w turystyce[25]. W Polsce przygotowanie kadr dla potrzeb turystyki odbywa się dwoma torami: pierwszy obejmuje system instytucjonalnego kształcenia w oparciu o różne szkoły, drugi to rozmaite formy kształcenia pozainstytucjonalnego, zwanego doskonaleniem kadr, w formie uczestnictwa w specjalistycznych kursach[26].



Ryc. 1. Uczestnictwo osób niepełnosprawnych w krajowych i zagranicznych wyjazdach turystycznych w 1999 roku na tle ogółu mieszkańców Polski (%)

Źródło: http://www.pot.gov.pl/doc/prezentacja.ppt

[24] J. Gałęziewska, *Promocja problematyki turystyki osób niepełnosprawnych w kształceniu studentów Wydziału Turystyki i Rekreacji AWF*, [w:] J. Ślężyński, W. Petryński (red.): *Postęp w turystyce*…, op. cit., s. 90.

[25] Ibidem, s. 90-91.

[26] L. Butowski, *Organizacja turystyki w Polsce*, Warszawa 1998, s. 154

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

Osoby o specjalnych potrzebach – porównaniu ze zdrowymi – rzadko uprawiają turystykę (ryc. 1). Ponad dwukrotnie więcej (78,7%) osób niepełnosprawnych nie korzystało z żadnych wyjazdów turystycznych, krajowych lub zagranicznych w stosunku do ogółu zdrowych Polaków. Wynika z tego, że turystyka polska, chociaż jest gałęzią gospodarki rozwijającą się dynamicznie, w małym stopniu jest wykorzystywana przez niepełnosprawnych.

Trudności uczestnictwa w wyjazdach turystycznych osób dotkniętych inwalidztwem wynikają z wielu czynników. Powodują one, że duża część tej zbiorowości społecznej jest wyłączona z turystyki. Oto najważniejsze ograniczenia [27]:

- brak dostępności takich obiektów, jak: hotele, bungalowy, restauracje, przybytki kulturalne (muzea, teatry),
- brak dostępności transportu publicznego, tj. pociągów, autobusów, samochodów itp.,
- nieodpowiednie podejście kadry turystycznej; nadopiekuńczość lub niecierpliwość w zajmowaniu się upośledzonymi, co jest przejawem ignorancji,
- brak możliwości osobistej opieki nad niepełnosprawnymi podróżnymi; prawie zawsze niepełnosprawni muszą podróżować z własnymi opiekunami (co kosztuje!), lub podróżować tylko w grupie niepełnosprawnych,
- brak rzetelnych informacji o dostępnych możliwościach wypoczynku.

Aby osoby niepełnosprawne mogły uprawiać turystykę, trzeba eliminować wszelkie utrudnienia. W tym celu należy[28]:

- zapewnić odpowiednio przygotowaną kadrę instruktorską,
- zgromadzić i zaadaptować sprzęt turystyczny,
- przygotować i udostępnić bazę turystyczną,
- wytrenować uczestników kondycyjnie i psychicznie,
- dbać o to, aby przez udział w turystyce niepełnosprawni odzyskali wiarę we własne możliwości uczestniczenia w życiu ludzi pełnosprawnych,
- zabiegać o to, aby środowisko nie stwarzało barier ograniczających uczestnictwo w turystyce.

Racjonalne zagospodarowanie czasu wolnego osób niepełnosprawnych, a szczególnie jego wykorzystanie jest niewątpliwie bardzo ważne. Dlatego w programach rehabilitacyjnych eksponuje się zajęcia rekreacyjne, które spełniają również rolę terapeutyczną. Zajęcia rozrywkowe traktuje się jako czyn-

[27] Els de Vries, *Postęp w turystyce na rzecz osób o specjalnych potrzebach*, [w:] J. Ślężyński, W. Petryński (red.): *Postęp w turystyce…*, op. cit., s. 37.

[28] T. Łobożewicz (red), *Turystyka ludzi…,* op. cit., s. 18.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

ności, które ucząc i bawiąc, wywierają dodatni wpływ na psychikę i sprawność osób z uszczerbkiem na zdrowiu. Rozrywka, w tym także turystyka, powinna umożliwić osobom niepełnosprawnym zaspokojenie elementarnych potrzeb, przeżyć i doświadczeń w różnych sytuacjach życiowych. Należy ją planować zgodnie z zainteresowaniami[29]. Jednak aby turystyka stała się rzeczywiście środkiem terapeutycznym w rehabilitacji osób o specjalnych potrzebach, należy przestrzegać zasad jej uprawiania[30]:

1. Forma, dyscyplina turystyczna powinna być właściwie dobrana do rodzaju niesprawności, do charakteru dysfunkcji, zgodna z programem rehabilitacji. Jej wybór powinien nastąpić już w ośrodku rehabilitacji. Należy uwzględnić, oprócz możliwości funkcjonalnych osoby niepełnosprawnej, zainteresowania, osobowość, możliwości finansowe, miejsce zamieszkania (miasto, wieś) oraz potrzeby wynikające z celów rehabilitacji.
2. Turystyka nie może stwarzać zagrożenia zdrowia uprawiającym i otoczeniu.
3. Uprawianie turystyki kwalifikowanej (np. narciarskiej, kolarskiej, kajakowej) powinno zmierzać do odzyskania i umocnienia wiary w możliwości psychofizyczne.
4. Działalność turystyczna (pokonywania przestrzeni) powinna być połączona z krajoznawstwem, czyli poznaniem otoczenia, regionu, kraju.
5. Środowisko nie powinno stwarzać barier psychicznych utrudniających uprawianie turystyki, lecz sprzyjać przezwyciężeniu kompleksów, lęków i zahamowań ograniczających dostęp do turystyki.
6. Uprawianie turystyki powinno zmierzać do poprawy sprawności fizycznej i odporności psychicznej na trudy, przeciwności oraz hartować organizm.
7. Turystyka powinna być czynnikiem psychoprofilaktyki i psychoterapii oraz radością życia, a nie dodatkowym stresem.
8. Turystyka powinna wyrwać niepełnosprawnych z nużącego osamotnienia.
9. Należy indywidualizować formy działalności turystycznej i dążyć do doskonalenia metodyki jej prowadzenia z osobami o różnych dysfunkcjach.
10. Należy dążyć do upowszechnienia turystyki wśród niepełnosprawnych, odpowiednio dobierając obciążenia wysiłkowe. Wszelkie przeciążenia są

[29] J.Z. Kilar, P. Lizis, *Bariery architektoniczne i społeczne a uprawianie turystyki i rekreacji osób niepełnosprawnych*, [w:] *Postęp w turystyce*…,op. cit., s. 143.

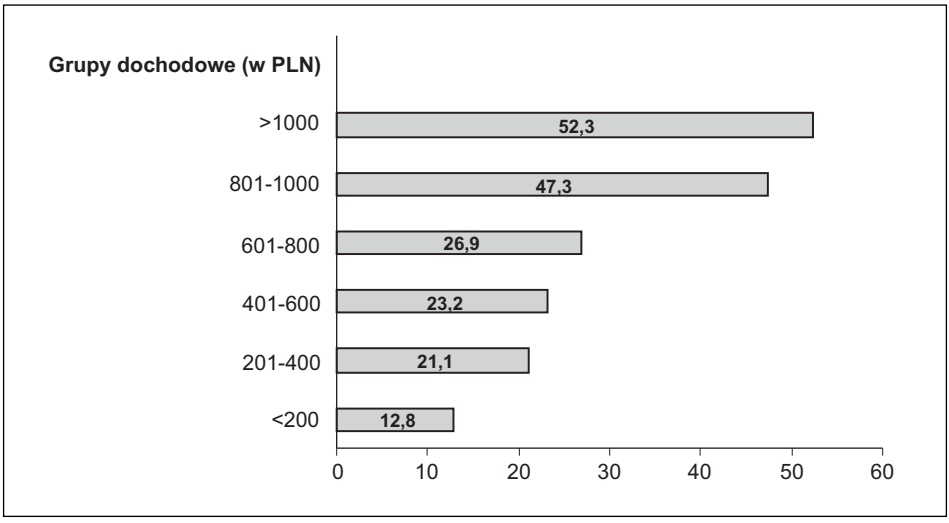
[30] *Postęp w turystyce na rzecz osób o specjalnych potrzebach*, pod red. J. Ślężyńskiego i W. Petryńskiego, Kraków 1995, T. Łobożewicz, *Wpływ turystyki i rekreacji na przywracanie sprawności psychofizycznej osób o specjalnych potrzebach*, str. 46

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

zazwyczaj efektem niedostatecznego przygotowania psychofizycznego uczestników, złego wyboru trasy marszu, przepływu lub jazdy oraz tempa jej pokonywania.

W uprawianiu turystyki przez osoby niepełnosprawne dużą rolę odgrywają zarówno czynniki techniczne, jak i organizacyjne. Forma turystyki winna być dobrana do wieku inwalidów, rodzaju niesprawności i możliwości psychofizycznych. Warto zaznaczyć, że wyboru dyscypliny turystycznej dla danej osoby niepełnosprawnej powinien dokonać lekarz, psycholog lub fizjoterapeuta, w konsultacji z zainteresowanym. W wyborze formy turystyki należy brać pod uwagę aspekty lecznicze, psychologiczne, wychowawcze i techniczne. Turystyka jest sprawdzianem możliwości ruchowych inwalidy, jego wydolności fizycznej, pozwala utrwalić mechanizmy wytworzonej w procesie rehabilitacji kompensacji[31].

Turystykę ludzi niepełnosprawnych utrudniają liczne bariery architektoniczne, komunikacyjne i psychiczne, które należy umiejętnie pokonywać. Barierę może też stanowić nadopiekuńczość, nieprzychylność, brak możliwości finansowych. Metodyka uprawiania turystyki przez osoby o specjalnych potrzebach powinna uwzględniać nie tylko zasady działalności turystycznej, ale i sposoby pokonywania barier. Jest to warunek, który należy spełnić, aby ludzie niepeł-



Rys. 2. Dochód a uczestnictwo osób niepełnosprawnych w turystyce (%)

Źródło: http://www.pot.gov.pl/doc/prezentacja.ppt

[31] Ibidem, s. 43-44.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

nosprawni mieli dostęp do różnych form i dyscyplin turystycznych.

Jedną z podstawowych barier ograniczających uczestnictwo osób o specjalnych potrzebach w turystyce są aspekty ekonomiczne. Wysokie koszty uczestnictwa w turystyce i niskie dochody tej części społeczeństwa są niewątpliwie dużym ograniczeniem. Instytucje turystyczne nie finansują w sposób bezpośredni popytu turystycznego osób o specjalnych potrzebach, dlatego należy pobudzić organizacje pozarządowe wspomagające tę część społeczeństwa w sferze turystyki. Dobrym rozwiązaniem wydają się w pełni rynkowe instytucje finansowe wspierające turystykę i wypoczynek ludzi niepełnosprawnych, np. Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych, czy Towarzystwo Gospodarcze Turystyki Osób Niepełnosprawnych[32].

Położenie materialne osób niepełnosprawnych w Polsce rzutuje na częstotliwość wyjazdów turystycznych. Ich dochody wpływają nie tylko na liczbę wyjazdów w ciągu roku, ale również na formę turystyki. Dlatego osoby bardziej zamożne częściej korzystają z bazy komercyjnej, niż z ośrodków rehabilitacyjnych, lub turnusów rehabilitacyjnych. Wynika to z polityki dofinansowania turnusów rehabilitacyjnych[33]. Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej osoba niepełnosprawna może ubiegać się o dofinansowanie turnusu rehabilitacyjnego tylko raz w roku. Musi również złożyć oświadczenie o wysokości dochodu wraz z informacją o liczbie osób pozostających we wspólnym gospodarstwie domowym. Wysokość dofinansowania jest uzależniona od stopnia niepełnosprawności i wynosi 23-27% przeciętnego wynagrodzenia. W przypadku uzasadnionym szczególnie trudną sytuacją życiową, kwota dofinansowania może być podwyższona do 35% przeciętnego wynagrodzenia[34].

[32] T. Burzyński, Z. Kruczek, *Tendencje rozwojowe gospodarki turystycznej na świecie i w Polsce ze szczególnym uwzględnieniem turystyki ludzi o specjalnych potrzebach*, [w:] J. Ślężyński, W. Petryński (red.): *Postęp w turystyce*…, op. cit., s. 164-167.

[33] http://www.pot.gov.pl/doc/prezentacja.ppt

[34] Rozporządzenie Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 22 maja 2003 r. w sprawie turnusów rehabilitacyjnych (Dz U 2003, nr 100, poz. 926).

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

3

Charakterystyka osób dotkniętych niepełnosprawnością intelektualną

3.1. Kryteria, klasyfikacje oraz wskaźniki upośledzenia umysłowego

Termin upośledzenie umysłowe używany jest zamiennie z terminem niedorozwój umysłowy, niepełnosprawność intelektualna, oligofrenia. Na różnorodność terminologii wpłynęły zróżnicowane definicje upośledzenia umysłowego, z którymi spotykamy się w wielu publikacjach. Termin ten określa stan niedostatecznej sprawności intelektualnej i zmiany morfologiczne będące skutkiem anomalii rozwojowych, posiadające wspólną podstawę patogenetyczną, którą jest opóźnienie rozwoju psychicznego[35].

Definicje niedorozwoju umysłowego można podzielić na dwie grupy[36]:

Pierwsza grupa to definicje, które upośledzenie umysłowe ograniczają do pewnych przypadków. Autorzy tej koncepcji upośledzenia niedorozwój umysłowy traktują jako stan ogólnego zmniejszenia możliwości rozwojowych, szczególnie w sferze sprawności intelektualnych, spowodowany bardzo wczesnymi, jednoznacznie nieodwracalnymi zmianami patologicznymi w ośrodkowym układzie nerwowym.

Druga grupa to definicje, które traktują upośledzenie umysłowe o wiele szerzej, tj. objawowo i mówią, iż przez niedorozwój umysłowy rozumie się niższą od przeciętnej ogólną sprawność intelektualną, która powstała w okresie rozwojowym i jest związana z zaburzeniami dojrzewania, uczenia się i społecznego przystosowania. Takie właśnie określenie upośledzenia umysłowego z czterostopniową klasyfikacją przyjęła agenda ONZ – Światowa Organizacja Zdrowia (WHO).

---

[35] J. Wyczesany, *Pedagogika upośledzonych umysłowo*, Kraków 1999, s. 19.

[36] http://odn-plock.edu.pl/prv/logopeda/rozwoj/klasykikacja/niepelnosprawnosc_um/niepelnosprawnosc_um.html

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

Upośledzenie umysłowe to jeden z podstawowych problemów zdrowotnych i ważne zadanie dla specjalistów dyscyplin naukowych, zajmujących się tą jednostką chorobową.

Z badań naukowych wynika, że głębsze upośledzenie umysłowe powoduje na ogół działanie pojedynczych czynników, natomiast lżejsze jest rezultatem wieloczynnikowym[37] (tabela 1).

Tabela 1. Czynniki przyczynowe i możliwości zapobiegania upośledzeniu umysłowemu

Lp.	Czynniki	Możliwości zapobiegania
1.	Działające przed poczęciem genetyczne: a) monogeniczne – strukturalne – metaboliczne b) wieloczynnikowe c) chromosomalne	– poradnictwo genetyczne – poradnictwo genetyczne – diagnostyka prenatalna – wczesne leczenie – poradnictwo genetyczne – diagnostyka prenatalna
2.	Działające w czasie życia płodowego: – zakażenia bakteryjne, wirusowe i inwazje pasożytnicze – wady żywienia – czynniki chemiczne – czynniki fizyczne – czynniki immunologiczne – zaburzenia łożyska – hipoksja wewnątrzmaciczna	– szczepienia ochronne – leczenie matki – właściwe odżywianie – postępowanie środowiskowe – postępowanie środowiskowe – postępowanie odczulające – transfuzje wymienne – właściwa opieka położnicza – właściwa opieka położnicza
3.	Związane z porodem: – zamartwica – uraz porodowy – wcześniactwo	– właściwa opieka położnicza i pediatryczna – właściwa opieka położnicza i pediatryczna – właściwa opieka położnicza i pediatryczna
4.	Działające po urodzeniu się dziecka: – zakażenia – urazy – czynniki chemiczne – czynniki żywieniowe – czynniki izolacji zmysłowej i kulturowej – inne czynniki	– szczepienia ochronne, – właściwe leczenie; – postępowanie środowiskowe, – właściwe leczenie; – postępowanie środowiskowe, – właściwe leczenie; – właściwe odżywianie; – właściwa stymulacja

Źródło: A. Hulek, *Pedagogika rewalidacyjna*, Warszawa 1988, s.165

E. Doll, specjalista w dziedzinie badań nad niedorozwojem umysłowym, zaproponował zespół kryteriów definicji upośledzenia umysłowego: niedojrzałość społeczna, spowodowana przez niską sprawność umysłową o charakterze rozwojowym, nie przemijająca w miarę dojrzewania, pochodzenia konstytucjonalnego, nieodwracalna.

[37] A. Hulek, *Pedagogika rewalidacyjna*…, op. cit., s. 164.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

Klasyfikacje upośledzeń umysłowych są dosyć złożone. Istnieją różne kryteria klasyfikacji, np. pedagogiczne, psychologiczne, medyczne, ewolucyjne, społeczne.

Kryterium pedagogiczne uwzględnia możliwości wychowania i nauczania dzieci upośledzonych umysłowo i wyróżnia cztery grupypacjentów:

1) dzieci niewychowalne,
2) dzieci prawie niewychowalne,
3) dzieci wychowalne, ale niewyuczalne,
4) dzieci wyuczalne.

Najbardziej popularna jest klasyfikacja psychologiczna. Uwzględnia ona ocenę stopnia rozwoju intelektualnego. Według tego kryterium znaczącym wskaźnikiem upośledzenia umysłowego jest iloraz inteligencji IQ). Powinien on być traktowany tylko jako wskaźnik orientacyjny, nie może przesądzać o możliwościach dziecka.

Najważniejsze jednak znaczenie mają kryteria biologiczne i społeczne. Ich zwolennicy uważają, że człowiek osiągający niezależność społeczną, powinien być traktowany jako jednostka nie będąca upośledzona umysłowo, a umiejętność życia nie jest zależna w pełni od stopnia sprawności umysłowej, ale jest wypadkową otoczenia rodzinno-społecznego[39]. Obecnie obowiązuje czterostopniowa skala wprowadzona przez Światową Organizację Zdrowia, wyróżniającą upośledzenie lekkie, umiarkowane, znaczące i głębokie (tabela 2).

Tabela 2. Klasyfikacja upośledzenia umysłowego według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)

Stopień rozwoju umysłowego	Skala		
	I.I. Terman-Merrill	I.I. Wechslera	I.I. Grace Arthur
Rozwój prawidłowy	84–100	85–100	84–100
Pogranicze upośledzenia	83–68	84–70	83–67
Upośledzenie umysłowe lekkie	67–52	69–55	66–50
Upośledzenie umysłowe umiarkowane	51–36	54–40	49–33
Upośledzenie umysłowe znaczne	35–20	–	32–16
Upośledzenie umysłowe głębokie	poniżej 20		poniżej 16

Źródło: J. Wyczesany, *Pedagogika upośledzonych umysłowo*, Kraków 1999, str. 27

[38] J. Wyczesany, *Pedagogika upośledzonych…*, op. cit., s. 24-27.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

3.2. Metody rewalidacji osób niepełnosprawnych intelektualnie

3.2.1. Rewalidacja we wczesnym wieku

Pojęcie *rewalidacja* jest używane naprzemiennie z pojęciem *rehabilitacja*. Stosowane jest w znaczeniu węższym jako działanie zmierzające do przywrócenia w miarę możliwości poprzedniego stanu sprawności psychofizycznej oraz w znaczeniu szerszym jako działanie, które specjalnymi metodami i środkami zmierza do umożliwienia jednostce ograniczonej lub upośledzonej jak najlepszego rozwoju fizycznego i psychicznego i przystosowania do społecznych zadań, pomimo istniejących braków. Rewalidacja to termin odnoszony zwykle do kształcenia i wychowywania dzieci z odchyleniami od normy (upośledzonych umysłowo, niewidomych, głuchych, chorych na padaczkę). W rewalidacji osób upośledzonych oddziałujemy (w aspekcie ich zaburzeń i opóźnień rozwojowych) na trzech płaszczyznach:

- usprawnianie motoryczne lub rehabilitacja medyczna,
- psychoterapia,
- rehabilitacja społeczna, socjalizacja lub resocjalizacja[39].

W odniesieniu do osób upośledzonych intelektualnie rewalidacja oznacza długotrwałą działalność terapeutyczno-pedagogiczną, której zadaniem jest[40]:

- zapobieganie pogłębianiu się istniejącego już niedorozwoju lub powstawaniu innych dodatkowych upośledzeń,
- leczenie i usprawnianie narządów chorych lub zaburzonych oraz wzmacnianie osłabionych,
- stymulowanie i dynamizowanie ogólnego rozwoju z wykorzystaniem własnych sił organizmu oraz korzystnych czynników środowiskowych,
- wychowanie i nauczanie specjalne, dostosowane do wieku, sprawności fizycznej i umysłowej osoby upośledzonej,
- kompensowanie istniejących braków i trwałych uszkodzeń organicznych w celu podniesienia ogólnej sprawności.

Najbardziej odpowiednim miejscem pobytu i rewalidacji dziecka upośledzonego intelektualnie jest jego dom rodzinny. Gdy jednak dom nie jest w stanie zapewnić ani jednego, ani drugiego, instytucja która przyjmuje na siebie te

[39] O. Lipkowski, *Pedagogika specjalna*, Warszawa 1981, s. 29-31.

[40] A. Hulek, *Pedagogika rewalidacyjna*..., op. cit., Warszawa 1988, s. 179.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

obowiązki, powinna tak kształtować swych wychowanków, aby w przyszłości mogli funkcjonować w normalnym społeczeństwie. Zajęcia w tych placówkach powinny być tak prowadzone, aby z jednej strony przeciwdziałały skutkom izolacji społecznej, z drugiej zaś podnosiły poziom sprawności samoobsługi, dostosowania emocjonalnego oraz dojrzałości społecznej[41].

Udział rodziny w procesie rewalidacji niepełnosprawnego dziecka nie ogranicza się tylko do sprawowania nim opieki i pielęgnacji. Znaczenie i charakter tego procesu najpełniej uwidacznia rozpatrywanie możliwości środowiska rodzinnego na tle oddziaływań profesjonalnych[42].

Rodzina jest dominującą komórką wychowawczą, ważnym ogniwem w kształceniu osobowości młodego człowieka. Ma ona znaczenie nie tylko dla rozwoju fizycznego i umysłowego dziecka, ale przede wszystkim dla prawidłowego rozwoju jego uczuć i postawy społecznej. W wychowaniu dziecka upośledzonego intelektualnie wzrasta nie tylko znaczenie rodziny wzrastają, ale również trudności w realizacji jej zadań i funkcji.

Odmienność w wychowaniu dziecka upośledzonego wynika z tego, że potrzebuje ono od rodziców specjalnej pomocy w rozstrzyganiu problemów wypływających z rodzaju i stopnia upośledzenia. Należy ich uświadomić w zakresie możliwości rewalidacji i konieczności wczesnego rozpoczęcia pracy nad rozwojem dziecka. W jego wychowaniu muszą być uwzględnione następujące potrzeby:

- zadowolenie rodziców,
- przyjaźń i akceptacji otoczenia,
- zabawa,
- opieka, kontrola i dyscyplina,
- niezależność,
- pogodzenia się z dysfunkcją,
- rozmowy o upośledzeniu[43].

Proces przystosowania się dziecka do własnej niepełnosprawności może być długotrwały i wymaga zmian w dotychczasowym trybie życia rodziny. Jeden z podstawowych warunków powodzenia rodziców w działaniach rewalidacyjnych polega na pełnej akceptacji upośledzenia dziecka. Rodzice akceptujący dziecko korzystnie wpływają na jego rozwój, zapewniają mu poczucie bezpieczeństwa. Rewalidacja małego dziecka powinna uwzględniać:

---

[41] A. Hulek (red.), *Człowiek niepełnosprawny w społeczeństwie*, Warszawa 1986, s. 249-250.

[42] K. Błeszyńska, *Wartość miłości, małżeństwa i rodziny w życiu osób niepełnosprawnych*, Warszawa 1994, s. 47.

[43] A. Hulek, *Pedagogika rewalidacyjna*, Warszawa 1988, s. 364- 370.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

- współdziałanie z dzieckiem w zabawach i ćwiczeniach rehabilitacyjnych,
- zapewnienie możliwości poznania otoczenia,
- ułatwianie kontaktów z innymi dziećmi.

Rehabilitacja i stymulacja powinny obejmować sferę ruchową, intelektualną i społeczną. Zaspokojenie potrzeb dziecka jest możliwe w warunkach wychowania przedszkolnego. Dla dzieci nie w pełni sprawnych bardzo ważne są kontakty zarówno z rówieśnikami zdrowymi, jak i niepełnosprawnymi. Akceptacja zdrowych rówieśników pozwala upośledzonemu dziecku kształtować prawidłowy, adekwatny wizerunek własnej osoby. Z kolei kontakty z rówieśnikami niepełnosprawnymi ułatwiają pogodzenie się z własną stanem zdrowia i jego skutkami. Takie warunki mogą zapewnić dzieciom upośledzonym umysłowo placówki o charakterze integracyjnym. Obecnie w Polsce nieliczne dzieci niepełnosprawne mają możliwość uczęszczania do jakiegokolwiek przedszkola. Większość pozostaje w domu, co uniemożliwia wyrównanie opóźnień w rozwoju w okresie poprzedzającym rozpoczęcie nauki szkolnej. Prawidłowo funkcjonujące i ogólnie dostępne przedszkola integracyjne w wielu przypadkach mogłyby pełnić funkcje korekcyjno-wyrównawcze[44].

3.2.2. Uwarunkowania procesu rewalidacji

Istotną kwestią w systemie rewalidacji jest szczegółowe rozeznanie potrzeb w tej dziedzinie. W związku z rozwojem nauk przyrodniczych i medycznych notuje się wzrost przeżywalności takich dzieci, które dawniej, wskutek braku antybiotyków i szybkiej interwencji lekarskiej, nie znajdowały niezbędnej pomocy i umierały.

Zbyt mało miejsca w planach opieki pedagogicznej poświęca się potrzebom najmłodszych dzieci. Wynika to z obowiązujących przepisów, w świetle których dziecko do 3 roku życia pozostaje głównie w zasięgu zainteresowania resortu zdrowia, a dopiero po przekroczeniu tego wieku – resortu edukacji. Nie oznacza to jednak, że można lekceważyć lub nie dostrzegać u małych dzieci zaburzeń rozwojowych, które w przyszłości mogą być powodem umieszczenia ich w szkole specjalnej lub w zakładzie przeznaczonym dla dzieci z poważnymi wadami rozwojowymi. Praktyka kliniczna i pedagogiczna wykazuje, że jeśli zdołano zapewnić możliwie wczesne odpowiednie postępowanie lekarsko-rewalidacyjne, to udawało się zapobiec ujemnym konsekwencjom upośledzenia. Znana jest bowiem zasada zanikania ważnych życiowych funkcji wskutek braku ich uaktywnienia we wczesnych okresach rozwoju. Te dzieci, które trafiły do

[44] J. Wyczesany, *Pedagogika upośledzonych*…, op. cit., s.156-160.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

rozmaitych ośrodków rewalidacyjnych lub placówek szkolnych, mając już za sobą pewne doświadczenia w usprawnianiu z okresu przedszkolnego, uzyskują lepsze rezultaty i łatwiej jest z nimi realizować plany związane z nauczaniem i wychowaniem[45].

Opieka nad osobą upośledzoną umysłowo obejmuje następujące okresy[46]:

- wczesny rozwój dziecka w otoczeniu rodziny, kiedy należy rodzicom uświadomić, że dziecku można pomóc pomimo jego upośledzenia, że przy współudziale psychologa i lekarza specjalisty powinni, starać się aby stworzyć dziecku jak najlepsze warunki do rozwoju fizycznego, a izolowanie go jest zawsze szkodliwe,
- przedszkolny – dla dzieci upośledzonych intelektualnie rola przedszkola jest nieodzowna, gdyż prowadzone są tam takie zajęcia rewalidacyjne, które rozwijają mowę, koordynację ruchową, sprawność fizyczną oraz kształtują współdziałanie w zespole,
- szkolny – przyczyny trudności, jakie mają w nauce dzieci opóźnione umysłowo, nie tkwią wyłącznie w osłabionych uzdolnieniach poznawczych i niższym poziomie intelektualnym. Proces kształcenia powinien być zatem dostosowany do potrzeb dzieci o różnym poziomie rozwoju umysłowego,
- dorosłość upośledzonych intelektualnie.

3.2.3. Cele metody i formy rewalidacji niepełnosprawnych intelektualnie

Niekwestionowane znaczenie rehabilitacyjne dla osób upośledzonych umysłowo ma nauczanie i dotyczy to wszystkich stopni dysfunkcji. Szkolenie zawodowe i społeczne stanowi najrozleglejszą, najwszechstronniejszą i najbardziej realistyczną dziedzinę pracy rehabilitacyjnej. Dla osób lżej upośledzonych istnieją szkoły specjalne, natomiast osoby głębiej upośledzone mogą uczęszczać do szkół życia. Zwiększa się też zainteresowanie szkoleniem zawodowym. Stwierdzono, że w przypadku właściwego oddziaływania psychoterapeutycznego przysposobienie do zawodu daje wymierne korzyści. Kształcenie i rehabilitacja osób upośledzonych umysłowo wymagają wnikliwości i powinny być prowadzone przez dobrze przygotowany personel[47].

---

[45] A. Hulek, *Rewalidacja dzieci i młodzieży niepełnosprawnej w rodzinie*, Warszawa 1984, s. 33-34

[46] O. Lipkowski, *Pedagogika*…, op. cit., s. 99-100.

[47] M. Jarosz, S. Cwynara, *Podstawy psychiatrii*, Warszawa 1983, s. 286.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

W wieku szkolnym główną formą pracy z dziećmi lekko upośledzonymi umysłowo jest działalność dydaktyczna, co nie znaczy, że celem ich rewalidacji ma być wyłącznie nauczanie i wychowanie. Ważne są także zabiegi lecznicze, profilaktyczne, korekcyjne i kompensacyjne, a w miarę dojrzewania również przygotowanie do pracy zawodowej. Celem rewalidacji osób z lekkim niedorozwojem umysłowym staje się więc ogólny rozwój oraz optymalne usprawnianie psychofizyczne i społeczne, zmierzające do poprawy ich myślenia, przeżywania doznań estetycznych oraz działania niezbędnego w pracy zawodowej i codziennym życiu. Usprawnianie takie powinno rozpoczynać się już w przedszkolach, a następnie być kontynuowane w klasach specjalnych, w domach rodzinnych i wszędzie tam, gdzie młodzież upośledzona umysłowo uczestniczy w dobrze zorganizowanej zabawie, nauce i pracy.

Problem rewalidacji osób głębiej upośledzonych wywołuje jeszcze wiele nieporozumień. Szczególnie kontrowersyjne są poglądy dotyczące celowości i programu nauczania dzieci upośledzonych w stopniu znacznym i głębokim. Dlatego ogólne cele i zadania ich rewalidacji mają charakter tylko ukierunkowujący. Cele osiągalne wyznacza się wówczas, gdy znamy już dokładnie dziecko, jego historię rozwoju i warunki środowiskowe. Ostateczna więc odpowiedzialność za wyznaczenie celu rewalidacji spoczywa na zespole osób kierujących tym procesem[48].

Jednym z podstawowych celów rewalidacji upośledzonych umysłowo jest dążenie do optymalnego rozwoju i pełnego przystosowania społecznego w granicach indywidualnych możliwośc. Aby były one możliwe do spełnienia należy przestrzegać następujących zasad[49]:

1. *Zasada akceptacji* – polega na kształtowaniu stosunku społeczeństwa do jednostek upośledzonych umysłowo, aby uznając trudności rozwojowe tych osób, nie zaniedbywać wszelkich form opieki i pomocy, aby obowiązki społeczne były podejmowane z uwzględnieniem rzeczywistych potrzeb osób odchylonych od normy.
2. *Zasada pomocy* – to dbałość o aktywizację sił biologicznych osoby upośledzonej, aby ją usamodzielnić oraz wytworzyć odpowiednią atmosferę w otaczającym środowisku. Nie należy dopuszczać jednak do przesadnej ochrony, która jest szkodliwa dla rozwoju.
3. *Zasada indywidualizacji* – wpływ rewalidacyjny na jednostkę opóźnioną intelektualnie powinien mieć indywidualny charakter. Uwarunkowane jest to przez różne czynnik,i np. zainteresowania i uzdolnienia, sprzyjające okoliczności materialne i środowiskowe.

[48] A. Hulek, *Pedagogika rewalidacyjna*…, op. cit., s. 186-188.

[49] J. Wyczesany, Pedagogika upośledzonych…, op.cit., s. 48.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

4. *Zasada terapii pedagogicznej* – najpierw poznanie dziecka i opracowanie diagnozy, następnie wspólna praca ze środowiskiem, aby polepszyć jego sytuację, stworzyć mu możliwie najlepsze warunki do pokonania trudności, wreszcie stosowanie środków terapeutycznych, usprawniających oraz psychoterapii.
5. *Zasada współpracy z rodziną* – jako zasada wspólnego, uzgodnionego działania szkoły, domu i innych placówek, w których dziecko przebywa, aby wspomagać każdy jego wysiłek na drodze do usprawniania i rozwoju.

Edukacja, terapia i rehabilitacja dzieci o specjalnych potrzebach wymaga wszechstronnych oraz kompleksowych oddziaływań ogólnorozwojowych z optymalnym wykorzystaniem warunków wewnętrznych i zewnętrznych. Konieczny jest przede wszystkim odpowiedni dobór i zastosowanie wielu różnorodnych form, metod i technik uczenia się, pokonywania i eliminowania zaburzeń, aby radzenie sobie z trudnościami życiowymi wzmacniało u niepełnosprawnych umysłowo poczucie autonomii i odpowiedzialności. Należy pamiętać, że każdy przypadek jest praktycznie inny, dlatego wymaga specjalnego podejścia i wybrania takiej metody i formy pracy, aby jej efekty były najlepsze. Aby jednostkę niepełnosprawną umysłowo wszechstronnie rozwijać, należy zawsze stosować różne metody usprawniające i terapeutyczne. Warto pamiętać o następujących metodach:

1. Metoda Marii Montessori, polega na wczesnej integracji społecznej dziecka o zaburzonym rozwoju w rodzinie, przedszkolu i szkole, która uwzględnia neurofizjologiczne podstawy aktywnego uczenia się i angażowanie się w tym procesie narządów zmysłów. Podstawą metody Montessori jest nauczanie wielozmysłowe, umożliwiające oddziaływanie multisensoryczne, co jest warunkiem niezbędnym do powstawania skojarzeń w procesie zdobywania doświadczeń i wiedzy.
2. Metoda dobrego startu, dotyczy wspomagania psychoruchowego, wzorowana jest na francuskiej metodzie Bon Deport i polega na aktywizowaniu rozwoju psychomotorycznego i na rehabilitacji psychomotorycznej. Celem metody jest jednoczesne usprawnianie czynności analizatorów słuchowego, wzrokowego i kinestetyczno-ruchowego, a także kształcenie lateralizacji, orientacji w ułożeniu ciała i wyczucie przestrzeni. Założeniem jest koordynowanie czynności słuchowo-wzrokowo-ruchowych oraz integrowanie i harmonizowanie wszystkich funkcji psycho-motorycznych.
3. Metoda ośrodków pracy, polega na czerpaniu materiału nauczania bezpośrednio z życia, na udziale uczniów w zjawiskach otaczającego świata. Stwarza ona warunki do konkretnego poznania przedmiotów i zjawisk za pomocą wszystkich zmysłów, do stosowania wielu ćwiczeń:

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

- spostrzegania wzrokowego - obserwacji kształtów, wielkości, długości, szerokości, barw itp.,
- percepcji słuchowej – rozpoznawanie i rozróżnianie dźwięków, ich siły, (głośniej, ciszej), kierunków i odległości od źródła dźwięku,
- ćwiczenia dotyku – miękkość, szorstkość, ciężar, temperatura, kształt, wielkość, długość, szerokość,
- rozpoznawania smaku – słodki, gorzki, słony, cierpki, kwaśny, alkaliczny, metaliczny,
- rozwijanie węchu – rozpoznawanie potraw, płynów, owoców, warzyw, różnorodnych tworzyw.

4. Metoda Weroniki Sherborne jest formą naturalnej zabawy ruchowej zaspokajającej potrzeby dziecka niepełnosprawnego w kontaktach z dorosłymi, znana pod nazwą „ruchu rozwijającego". Jej idea polega na instrumentalnym traktowaniu ruchu, jako narzędzia wspomagającego rozwój psychomotoryczny w aspekcie terapeutycznym. Pozwala ona na uzyskanie lepszej świadomości własnego ciała w przestrzeni dzielonej z bliskimi osobami, usprawnienie ruchowe oraz integrację z otoczeniem. Wywołanie poczucia bezpieczeństwa pozwala na podniesienie poziomu aktywności, kreatywności, inicjatywy, a także zaufania do samego siebie. Metoda ta jest formą terapii grupowej, realizowanej spontanicznie i dobrowolnie, a motywowanej za pomocą wzmocnień pozytywnych. Ćwiczenia są ujęte w grupach: rozwijania kontaktu emocjonalnego i nauki koncentracji wzrokowej, rozwijania poczucia bezpieczeństwa i wzajemnego zaufania, nauki współdziałania i partnerstwa z innymi, ćwiczenia orientacji przestrzennej i świadomości położenia własnego ciała, pokonywana lęku i kontrolowania emocji, podnoszenia sprawności motorycznej i rozwijania siły mięśniowej, kształcenia wyobraźni i naśladownictwa. Metoda Weroniki Sherborne nie polega na współzawodnictwie, wyrabiając zdolność do samooceny, samoakceptacji, samopoznania i świadomości istnienia innych ludzi w najbliższym otoczeniu, przez co może być skuteczna również w leczeniu autyzmu, a także choroby Recklinghausena, lub zespołu Downa.
5. Hipoterapia **j**est jedną z metod usprawniania psychoruchowego dzieci, młodzieży i dorosłych z różnymi schorzeniami i zaburzeniami rozwojowymi, która ma pozytywne znaczenie w rewalidacji osób upośledzonych umysłowo. Podczas jazdy konnej i czynności z nią związanych stosowane są działania edukacyjne, pedagogiczne, elementy psychoterapii, terapii zajęciowej i logopedii[50]. Inną formą rewalidacji poprzez kontakt ze zwierzęciem jest też dogoterapia, kształcąca pozytywne emocje opiekuńczo-zabawowe.

[50] http://www.profesor.pl/mat/n12/pokaz_material_tmp.php?plik=n12/n12_d_czerniak_040921_1.php&id_m=13323

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

3.2.4. Integracja społeczna osób upośledzonych umysłowo

W ujęciu encyklopedycznym integracja społeczna to *zwartość społeczna, zespolenie i zharmonizowanie elementów zbiorowości społecznej, rozumiane jako intensywność i częstotliwość kontaktów między członkami danej zbiorowości, jako akceptacja w jej obrębie wspólnych systemów wartości, norm i ocen. Przeciwieństwem integracji społecznej jest dezintegracja społeczna – skrajna postać dezorganizacji społecznej, polegająca na ustaniu kontaktów, zerwaniu związków społecznych, zaniku reguł i norm współżycia społecznego*[51].

Z powodu barier napotykanych przez osoby niepełnosprawne, także upośledzone intelektualnie, następuje u nich zachwianie czynności przystosowawczych. Utrudnia to rehabilitację oraz integrację ze społeczeństwem. Turystyka jest jedną z form aktywności, która odgrywa ważną rolę w rehabilitacji i integracji niepełnosprawnych. Wpływa ona korzystnie na rehabilitację leczniczą, zawodową, edukacyjną, jednakże główną funkcję pełni w rehabilitacji społecznej. Rehabilitacja społeczna oznacza integrację osoby niepełnosprawnej ze społeczeństwem, czyli adaptację osobowości do wymagań rodzinnych, zawodowych i społecznych. Aktywność turystyczna jest przydatna w procesie tej adaptacji i ułatwia nawiązanie kontaktu ze społeczeństwem. Jednym z głównych problemów rehabilitacji społecznej jest integracja niepełnosprawnych ze społeczeństwem ludzi zdrowych[52].

Upowszechnienie idei integracji społecznej osób upośledzonych umysłowo wynika z następujących czynników[53]:

- wymiana myśli i doświadczeń teoretyków i praktyków pedagogiki specjalnej, która świadczy o pozytywnym wpływie integracji osób niepełnosprawnych ze społeczeństwem ludzi zdrowych,
- spopularyzowanie wartości systemu integracyjnego przez teoretyków i praktyków rehabilitacji i kształcenia specjalnego oraz przez stowarzyszenia niosące pomoc osobom niepełnosprawnym,
- dążenie rodziców dzieci i młodzieży niepełnosprawnej do organizowania jak najlepszych warunków leczenia i usprawniania, opieki i wychowania w środowisku rodziny, szkoły oraz najbliższego otoczenia,
- wdrażanie wyników badań dotyczących wychowywania osób niepełnosprawnych intelektualnie w zamkniętych placówkach leczniczych i opiekuńczych.

---

[51] http://encyklopedia.pwn.pl/30476_1.html

[52] A. Szczygieł, K. Kaganek, *Znaczenie kadr w turystyce osób niepełnosprawnych*, [w:] J. Ślężyński, W. Petryńskistr (red.): *Postęp w turystyce*…, op. cit., s. 70.

[53] A. Maciarz, *Integracja społeczna dzieci niepełnosprawnych*, Warszawa 1987, s. 7.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

Trudności integracji osób upośledzonych umysłowo ze społeczeństwem ludzi zdrowych wskazują, że nie może się ona ograniczać tylko do działalności szkół specjalnych, lub placówek pozaszkolnych. Instytucje te we współpracy z rodzicami powinny organizować akcje integrujące niepełnosprawnych ze społeczeństwem ludzi zdrowych. Rodzice odgrywają bowiem w procesie integracji ogromną rolę. Dlatego należy organizować spotkania rodziców z lekarzem specjalistą, który wyjaśni etiologię upośledzenia umysłowego oraz możliwości rehabilitacji. Przydatne są też spotkania z psychologiem, który omówi występujące u dzieci upośledzonych trudności w nauce i wskaże możliwości ich przezwyciężenia. Osoby zajmujące się terapią dzieci upośledzonych intelektualnie muszą też wyjaśnić rodzicom znaczenie integracji w procesie rewalidacyjnym oraz uświadomić im na czym ona polega i jak należy ją realizować w codziennym życiu rodzinnym[54].

Obniżenie sprawności intelektualnej utrudnia przystosowanie społeczne w sytuacjach nowych i złożonych, natomiast w sytuacjach znanych i nieskomplikowanych osoba upośledzona intelektualnie wykorzystuje mechanizm reprodukcji zachowań, naśladownictwa, korzysta ze wzorów rozwiązań przyswajanych w formie odruchowo-ruchowej lub nawykowej. U osób niepełnosprawnych intelektualnie w wyniku różnych przejawów odrzucania i dyskryminowania utrwalają się zachowania świadczące o ich słabości i labilności psychiki tj.: lękliwość, unikanie trudności, niepewność siebie, uległość, wycofywanie się, nieodporność na stres.

Rozwój większości dzieci upośledzonych umysłowo wykazuje, że ich zachowanie społeczne dynamizuje głównie tendencja do negatywnych interakcji, która zazwyczaj kształtuje się w życiu osobniczym dużo wcześniej niż tendencja do reakcji pozytywnych. Dlatego dzieci te są często odrzucane przez rodzinę lub grupę rówieśniczą[55]. Postawy społeczne są bardzo złożone. Nie zawsze jednak są one negatywne, niechętne, odtrącające. Bywają również postawy pozytywne. Są osoby, które pomagają, są przyjaźnie nastawione i mogą stać się dobrymi kolegami w szkole, pracy, w życiu, czyniąc je bardziej znośnym, a nawet czasami radosnym przez bezinteresowną potrzebę ofiarowania swego czasu i wzajemnego duchowego ubogacania[56].

[54] A. Hulek (red), *Człowiek niepełnosprawny w społeczeństwie*, Warszawa 1986, s. 296.

[55] A. Maciarz, *Integracja społeczna*…, op. cit., s. 104-106.

[56] A. Hulek, *Pedagogika rewalidacyjna*…, op. cit., s. 479.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

4

Turystyka osób niepełnosprawnych intelektualnie

4.1. Cele uprawiania turystyki

Wypoczynek dzieci i młodzieży w okresie wakacji letnich i ferii zimowych jest najbardziej powszechną i wartościową formą zagospodarowania czasu wolnego. Pobyt w placówkach wypoczynku to antidotum na szybkie tempo współczesnego życia. Dobrze zorganizowana kolonia lub obóz mogą się przyczynić do złagodzenia niedomagań, które nagromadziły się w ciągu roku. Różnorodne formy wypoczynku zapewniają równy rytm życia, regularne odżywianie, spokojny sen, przebywanie na świeżym powietrzu, ruch, plażowanie, kąpiele słoneczne i wodne, atrakcyjne zabawy, zajęcia sportowe i turystyczne, czyli wszystko to, co wpływa korzystnie na poprawę stanu zdrowia.

Sukces placówki wypoczynku w aspekcie funkcji zdrowotnych uzależniony jest w głównej mierze od terenu, na jakim zorganizowana jest kolonia lub obóz. Lokalizacja placówki na terenie klimatycznie zdrowym i atrakcyjnym pod względem turystycznym przyspiesza regenerację sił i korzystnie wpływa na realizację założonego programu.

Wypoczynek wakacyjny dzieci i młodzieży to przede wszystkim okazja do rekreacji, czyli najwyższej formy aktywnego wypoczynku, a placówka, w której ma miejsce obóz czy kolonia powinna stwarzać do tego warunki szczególne[57].

Jedną z możliwości rewalidacji osób upośledzonych intelektualnie jest turystyka. Ogólnie przyjęte cele tej zbiorowości społecznej są takie same, jak dla ludzi z normą intelektualną. Aby jednak mówić o rewalidacyjnej funkcji turystyki, należy wyodrębnić cele szczegółowe, dostosowane jedynie do osób upośledzonych umysłowo.

Turystyka i krajoznawstwo zostały włączone do programów zajęć dla dzieci i młodzieży upośledzonej umysłowo. Wycieczki szkolne są stałą formą

[57] J. Łapiński, E. Tarka-Huczek (red.), *Organizacja wypoczynku dzieci i młodzieży*, IWZZ, Warszawa 1981, s. 7.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

działalności dydaktyczno-wychowawczej w szkołach i zakładach specjalnych, a podobnie, jak turnusy rehabilitacyjne, którymi warto objąć młodzież starszą i dorosłych upośledzonych intelektualnie.

Jednym z podstawowych celów turystyki osób upośledzonych jest rozbudzenie aktywności, przezwyciężanie niewiary we własne siły, apatii, zaś w przypadku osób nadpobudliwych – zaspokajanie podniecenia ruchowego. Turystyka spełnia też cele, które nie realizują się samoczynnie, np. poczucie bezpieczeństwa, uzyskanie pewności siebie, życzliwości i przynależności do zespołu, bycia razem z innymi, bycia dostrzeganym, a więc realizacja wszystkich potrzeb związanych z dojrzewaniem emocjonalno-społecznym.

Poprzez turystykę u upośledzonych umysłowo zaspokajane są potrzeby ruchu i wrażeniowe. Kształtuje się gotowość do patrzenia i słuchania.

Forma wycieczko-krajoznawcza turystyki w poglądowy sposób pomaga poznawać kraj, gospodarkę, przyrodę i historię, sprzyja ona przenoszeniu wzorców kultury dnia codziennego, np. słownictwa. Osoba upośledzona umysłowo uczy się bowiem przez naśladownictwo, podlega też rewalidacji przez integrację ze środowiskiem, co daje możliwości jednoczesnego resocjalizowania.

Uprawianie turystyki przez niepełnosprawnych jest jednym z czynników przystosowania społecznego, z którym często mają oni duże kłopoty. W czasie imprez turystycznych jest wiele okazji do kształtowania pozytywnych postaw społecznych, a także eliminowania zachowań niepożądanych. Zatem celem turystyki jest likwidowanie inności zachowań w sferze fizycznej i psychicznej.

Braki i ograniczenia wynikające z upośledzenia umysłowego mogą być kompensowane przez różnorodne bodźce docierające z otoczenia. Łatwiej i szybciej człowiek uczy się jak coś zobaczy, czegoś dotknie, a turystyka jest doskonałą formą takiego kształcenia[58].

Osoby upośledzone intelektualnie, wkraczając w świat ludzi zdrowych, powinny umieć:

- współżyć z ludźmi i środowiskiem,
- korzystać z urządzeń użyteczności publicznej oraz dóbr kulturalnych,
- gospodarować pieniędzmi,
- właściwie wykorzystywać czas wolny.

W kształceniu tych umiejętności turystyka może być pomocna. Wszystkie formy turystyki wywierają korzystny wpływ na rozwój osób upośledzonych umysłowo[59].

[58] T. Łobożewicz (red.), op. cit., s. 177–118.
[59] Ibidem, s. 119.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

4.2. Znaczenie turystyki w rewalidacji

Niepełnosprawność jest czynnikiem, który w istotny sposób ogranicza możliwości życiowe człowieka, powoduje stres, brak wiary we własne siły, może wpędzać w depresję, wywołuje często poczucie niższości i mniejszej wartości społecznej. Osoby niepełnosprawne często obawiają się kontaktu z ludźmi zdrowymi, co utrudnia proces przystosowania społecznego i hamuje rozwój osobowości. Turystyka zwiększa odporność na negatywne reakcje otoczenia, ułatwia kontaktowanie się ze środowiskiem, uczy odporności na ludzką nieprzychylność[60].

Wielu specjalistów podkreśla znaczenie ruchu również turystyki, dla motywacji raz ogólnego przystosowania jednostki upośledzonej umysłowo. Stosunkowo późno jednak uznano dodatni wpływ aktywności ruchowej na poprawę funkcji psychicznych, zajmowano się bowiem głównie wpływem tych czynników na funkcje i sprawności fizyczne. Każda osoba z odchyleniami od normy zachowuje odpowiednie dyspozycje, sprawności fizyczne i psychiczne oraz społeczne, które odpowiednio wykorzystane mogą umożliwiać wykonywanie pracy zawodowej, wypoczynek, korzystanie z różnych form nauczania. W procesie rewalidacji powinno się rozwijać zachowane sprawności.

W całokształcie oddziaływania na dziecko upośledzone umysłowo należy zdać sobie sprawę, że aktywność ruchowa wpływa na jego równowagę biologiczną, ułatwia socjalizację oraz warunkuje rozwój psychomotoryczny. Warto wspomnieć również, że włączanie dziecka upośledzonego intelektualnie w aktywność zbiorową sprawia szczególną trudność. Dlatego w pracy rewalidacyjnej wskazane jest wykorzystywanie ćwiczeń, w których główną rolę odgrywa zestrojenie aktywności ruchowej uczestników. Są one głównie wskazane dla dzieci, które z racji głębokiego upośledzenia lub postawy lękowej mają trudności w nawiązywaniu kontaktów wzrokowych, mimicznych i uczuciowych. Ćwiczenia, które szczególnie sprzyjają emocjonalnemu angażowaniu się dziecka w zbiorową aktywność ruchową, to: różnego rodzaju formy rekreacji i turystyki, w tym wycieczki i dalsze spacery oraz wszelkie formy aktywności ruchowej, które mogą sprawiać radość, np. bieg lub wirowanie w kole, marsz z akompaniamentem muzycznym. Uczestnictwo w zajęciach rytmiczno-muzycznych niewątpliwie bardzo korzystnie wpływa na angażowanie się dziecka upośledzonego w proces rewalidacji[61].

---

[60] Imię i nazwisko autora raportu, [w:] J. Ślężyński, W. Petryński (red.): *Postęp w turystyce...*, op. cit., s. 42–43.

[61] W. Brzeziński, *Wychowanie fizyczne specjalne. Część II – Rewalidacja dzieci i młodzieży upośledzonej umyślowo*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 1995, s. 65–67.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

Turystyka oraz czynny wypoczynek mogą w pełni realizować zapotrzebowanie na istniejące w naturze osoby upośledzonej intelektualnie zaspokajanie potrzeb psychicznych. Przez stały kontakt z grupą i otaczająca przyrodą zaspokajane są takie potrzeby, jak integracja, poznawanie, bezpieczeństwa, a także zabawy i uzewnętrznianie siebie. Umiejętne oddziaływanie poprzez istniejące w osobowości ludzi upośledzonych umysłowo potrzeby psychiczne, śledzenie ich rozwoju, rozbudzanie nowych potrzeb prowadzą d poprawy jakości życia wzbogacając duchowo i rozwijając fizycznie. Bezpośrednia ingerencja w cechy osobowości może doprowadzać do zmiany postaw, uczuć lub zainteresowań. Uczucie więzi społecznej umacnia sie dzięki wspólnym akcjom turystycznym i rekreacyjnym[62].

4.3. Najczęstsze formy turystyki uprawianej przez osoby niepełnosprawne intelektualnie

4.3.1. Wycieczki przedmiotowe i krajoznawczo-turystyczne

Istotą ruchu wycieczkowego jest krótkotrwały pobyt w odwiedzanym miejscu lub miejscowości. Wycieczko krajoznawczo-turystyczne polegają, zwykle na zwiedzaniu obiektów zabytkowych, osobliwości przyrodniczych lub miejsc historycznych. Aby programy tych wycieczek zostały uatrakcyjnione, mogą być uzupełnione imprezami kulturalnymi lub sportowymi[63].

Wycieczka jest podstawową formą działalności krajoznawczo-turystycznej. Stanowi ona integralną część procesu dydaktyczno-wychowawczego. Wycieczki pełnią różnorodne cele, pomagają sprostać wielorakim zadaniom w kształceniu i wychowaniu, pomagają przysposobić osoby upośledzone do aktywnego, pełnego i twórczego udziału w życiu społecznym. Wycieczka uczy współdziałania, wspólnego radzenia sobie z trudnościami. Turystyka połączona z krajoznawstwem, ułatwiając nawiązywanie kontaktu ze środowiskiem, może wyrabiać umiejętności obserwacji, kształtować indywidualny pogląd na świat, wzbogacać wiadomości. Dzięki wycieczkom człowiek obserwuje życie ludzi i przyrody, obiekty, zjawiska i sytuacje, zdobywa informacje, kształtuje swoje pojęcia. Wycieczka pozwala na bezpośredni udział w zdobywaniu wiedzy, uczy selektywnego podejścia do procesu poznawania i umożliwia wybieranie

[62] A. Hulek (red.), *Integracja społeczna ludzi niepełnosprawnych – zadania pedagoga*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk, Wrocław–Warszawa–Kraków–Gdańsk, 1987, s. 281.

[63] R. Bar, A. Daliński, *Turystyka*, WSiP, Wrocław 1978, s. 25.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

elementów najistotniejszych. Zapoznaje z różnorodnością świata roślin i zwierząt, z życiem na wsi i w mieście, z dorobkiem okolicy, kulturą i działalnością gospodarczą człowieka, kształtuje więź emocjonalną z przyrodą i wrażliwość na jej piękno. Uczy właściwego zachowania wobec przyrody i w sytuacja wymagających kontaktów społecznych[64].

Przed każdą wycieczką należy kontrolować stan zdrowia. Podczas wędrówek należy przestrzegać ustalonych zasad higieny i bezpieczeństwa, stosować obciążenia dostosowane do wieku, płci, rozwoju fizycznego i przygotowania uczestników. Na wędrówkach należy nauczyć się życie w warunkach stosunkowo prostych, chociaż trzeba pokonać niekiedy wiele przeszkód, wyrobić w sobie samodzielność i odwagę. Przez uprawianie turystyki powinien się poprawić stan zdrowia, winna wzmocnić się odporność na wpływy niekorzystnych dla człowieka warunków pogodowych. Nie należy zatem zapominać podczas wycieczki o gimnastyce porannej, kąpieli lub nawet pływaniu[65].

Wycieczki są najpowszechniejszą formą turystyki stosowanej wśród dzieci i młodzież upośledzonej intelektualne. W szkole specjalnej wycieczki – oprócz wartości poznawczych – wnoszą wiele istotnych elementów wychowawczych, takich jak świadoma dyscyplina, pozytywny stosunek do ludzi i otaczającej przyrody. Jest wiele korzyści płynących z wycieczek:

- zetknięcie się z faktami bezpośrednio związanymi z życiem.
- wyrabianie spostrzegawczości i orientacji z otoczeniu,
- pobudzanie samodzielności i zainteresowania,
- kształcenie wrażliwości na piękno w przyrodzie i otoczeniu dziecka,
- pogłębianie współżycia i współdziałania uczniów.

Aby jednak wycieczka spełniła oczekiwania, musi być odpowiednio przygotowania. Organizując tę formę turystyczną należy opracować tzw. kartę wycieczki, która powinna zawierać informacje dotyczące: celu i założeń programowych, trasy, terminu, czasu jej trwania oraz liczby uczestników i środków lokomocji, którymi grupa będzie się przemieszczać. Organizowanie wycieczki dla osób upośledzonych intelektualnie zajmuje znacznie więcej czasu niż dla osób zdrowych, ale biorąc pod uwagę korzyści płynące z tej formy turystyki, trzeba dodać, że warto się potrudzić. Przygotowując osobę upośledzoną intelektualnie do wycieczki, należy zachęcić ja do podjęcia wysiłku, pomóc w przełamaniu barier psychicznych, aby w trakcie jej trwania miała ona chęci do działania, poznawania świata oraz uczenia się. Opracowując harmonogram wycieczki, należy dużo uwagi poświęcić części rekreacyjnej, gdyż zbytnie

[64] http://www.sp1.bukowno.pl/wycieczka.htm
[65] http://proekologia.pl/content.php?article.556.4

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

przeładowanie wycieczki materiałem poznawczym nuży osoby upośledzone umysłowo i zniechęca do dalszego poznawania. Dlatego plan wycieczki powinien być tak skonstruowany, aby uczestnicy uczyli się przez zabawę.

Bardzo ważną rzeczą jest podsumowanie wycieczki. Może ono przybierać różne formy, np. konkursu lub wieczory wspomnień. Należy zadbać o miłą atmosferę i nagrody, co pozwoli na swobodne wypowiadanie się uczestników i trwalsze zapamiętanie wiadomości z wycieczki[66].

Wycieczki pozwalają na dotarcie do odległych miejsc i prowadzenie różnorodnych zajęć podczas ich trwania. Najczęściej stosowanymi zajęciami terenowymi są[67]:

- *obserwacje* związane z przyrodą, kształtem i ruchami ziemi, historią, zjawiskami meteorologicznymi, widnokręgiem, życiem ptaków, zwierząt, wodami powierzchniowymi, glebą i budową geologiczną, itp.,
- *orientacja w terenie*, czyli praca z mapą, wyznaczanie kierunków, posługiwanie się kompasem, busolą, marsz na azymut, wytyczanie tras, zwiady itp.,
- *ćwiczenia o charakterze poznawczym*, np. pomiary temperatury wody i powietrza, badanie głębokości rzeki,
- *gry, ćwiczenia i zabawy terenowe*, marsze, marszobiegi, biegi z pokonywaniem naturalnych przeszkód terenowych, zgadywanki terenowe o charakterze sportowym.

Przewodnik prowadzący wycieczkę, w której będą uczestniczyć osoby niepełnosprawne, wybierając trasę powinien ją przejść i rozeznać się w terenie. Powinien przemyśleć miejsca postoju, miejsca do pokonania większych trudności, miejsca terenowych posiłków lub ewentualnej zgadywanki terenowej. Wtedy będzie miał też możliwość wytypowania obiektów flory i fauny, o których mógłby dzieciom więcej opowiedzieć. W wędrówce terenowej, w chwili przerwy, zaplanowanego lub przypadkowego postoju, można dla uczestników zorganizować tzw. zgadywanki terenowe. Jest to bardzo ciekawa i urozmaicona turystyczno-krajoznawcza zabawa, która ma charakter poznawczy, ale zawiera również wątek konkurencyjności. Terenowe gry i zabawy pełnią bardzo ważną rolę podczas wycieczek osób niepełnosprawnych. Dają one wiele radości i uśmiechu, a jednocześnie dowartościowują samych niepełnosprawnych, oraz redukują poczucie mniejszej wartości[68]. Zabawy przygotowują dzieci do dalszego życia, zaspokajają potrzeby aktywności i poznawania rzeczywistości, kształtują i rozwijają zmysły, wzbogacają wyobraźnię i życie uczuciowe, wpły-

[66] T. Łobożewicz (red.), *Turystyka ludzi...*, op. cit., s. 120–121.
[67] L. Płoch, *Jak organizować czas wolny*, s. 137.
[68] http://gosciniec.pttk.pl/11_2003/index.php?co=037.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

wają na rozwój społeczny. W zabawach i grach zespołowych dzieci dostrzegają konieczność podporządkowania się regułom. Uczą się nie tylko wygrywać, ale i przegrywać. Zabawy rozwijają także sprawność fizyczną, wzmacniają mięśnie, usprawniają systemu nerwowy. Przez aktywność zabawową dzieci rozwijają umysł i pogłębiają doświadczenia, doskonalą sprawność i umiejętności psychiczne i fizyczne, rozwijają się intelektualnie i emocjonalnie[69].

Warto również wspomnieć, że przygotowując wycieczkę wszyscy uczestnicy i organizatorzy powinni dobrze znać przepisy dotyczące ochrony życia i zdrowia, i ściśle się stosować do obowiązujących zaleceń. Regulaminy wycieczek i zajęć w terenie powinny być nie tylko podane do wiadomości, lecz szczegółowo omówione i wyjaśnione. Przed wyruszeniem na wycieczkę należy bezwzględnie pouczyć uczestników o sposobie zachowania się także w razie nieszczęśliwego wypadku[70].

4.3.2. Obozy wędrowne piesze i kolarskie

Obozy wędrowne są zorganizowanymi formami dłuższych wycieczek krajoznawczo-turystycznych dla młodzieży w okresie wakacji i ferii. Ich istotą jest wędrowanie podporządkowane osiąganiu założonych celów, a realizacja wymaga osobistego wysiłku uczestników. Obozy wędrowne są jedną z najatrakcyjniejszych form wakacyjnego wypoczynku młodzieży i działalności krajoznawczo-turystycznej oraz formą turystyki kwalifikowanej[71].

Dla dzieci upośledzonych intelektualnie obóz wędrowny jest prawdziwym wyzwaniem. Perspektywa dłuższego pobytu poza miejscem zamieszkania mobilizuje do pracy nad sobą. Jednak aby obóz mógł przynieść pozytywne efekty, należy odpowiednio wcześnie rozpocząć przygotowania. Faza przygotowawcza powinna zawierać etapowe konkursy sportowe, sprawnościowe, zespołowe i indywidualne, wycieczki piesze, biwaki oraz inne imprezy plenerowe, które mogą wyłaniać kandydatów na obóz wędrowny. Porównując swoje umiejętności i sprawność fizyczną, dzieci uczą się obiektywnej samooceny co prowadzi do unikania niepotrzebnych rozczarowań.

Wybierając miejsca obozu, można się posłużyć trasami wytypowanymi przez Polskie Towarzystwo Schronisk Młodzieżowych lub zaplanować samodzielnie. Planując obóz wędrowny należy pamiętać, aby trasa, jaką mają pokonać

[69] I. Zgrychowa, M. Bukowski, *Chore dziecko chce się bawić*, WSiP, Warszawa 1987, s. 12.

[70] J. Guszka, *Wycieczki, biwaki, obozy, kolonie*, Wydawnictwo Nauczycielskie, Jelenia Góra 1997, s. 13.

[71] K. Denek, *Wakacyjne wędrówki młodzieży szkolnej*, Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1985, s. 9–11.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

uczestnicy, nie była zbyt długa, gdyż może zniechęcać osoby słabsze fizycznie i psychicznie. Program obozu powinien być dostosowany do możliwości uczestników. Należy pamiętać, aby nie był nastawiony tylko na poznawanie, gdyż noże znużyć i w efekcie zniechęcić zamiast rozbudzić zainteresowanie wędrówkami.

Wspólne noclegi są doskonałą okazją integracji osób upośledzonych intelektualnie z młodzieżą zdrową. Osoby te podczas spotkań z rówieśnikami pełnosprawnymi intelektualnie uczą się samodzielności, kultury życia codziennego, nawiązują kontakty społeczne, realizują swe potrzeby emocjonalne.

Organizując obozy wędrowne dla osób upośledzonych intelektualnie należy sobie zdawać sprawą, że mogą one przynosić także skutki ujemne. Młodzież taka, zachęcona do wędrowania, często dużo łatwiej nawiązuje kontakty z osobami z tzw. marginesu społecznego. Może sie to przyczynić do naśladowania zauważonych sposobów zachowań, używania wulgarnego słownictwa, palenia papierosów, stosowania używek itp.,[72] stąd konieczność nadzoru pedagogicznego.

Popularność roweru używanego do celów rekreacyjnych i turystycznych w ostatnim czasie bardzo wzrosła. Turystyka kolarska, spacery, wycieczki, a nawet wielodniowe wędrówki na rowerze są atrakcyjnym sposobem wypełniania czasu wolnego. Wędrówki rowerowe warto przeplatać innymi formami turystyki kwalifikowanej. Pojazd wtedy może służyć jako środek transportu sprzętu. Połączenie obozu kolarskiego z tą formą turystyki daje urozmaicenie, zapobiega monotonii, zmniejsza wysiłek fizyczny, wzbogaca program obozu.

Organizując obóz kolarski należy zainteresować się typami rowerów, jakimi będą się poruszać uczestnicy. Staramy się korzystać głównie z rowerów turystycznych. Różnią się one od zwykłych rowerów masą, wyposażeniem w bagażnik, błotniki, sakwy bagażowe, mają pełny zestaw oświetlenia, dzwonek, sprawne hamulce, zapasowe ogumienie i przybory do napraw. Takie wyposażenie jest nieodzowne, aby uniknąć kłopotów podczas wyprawy rowerowej.

Należy pamiętać również o tym, że tempo jazdy musi być dopasowane do najsłabszych uczestników wyprawy, nie większe niż 10–15 km/h. Pozwala to na spokojna jazdę oraz podziwianie otaczającej przyrody. Zasadą jest poruszanie się w szyku, „gęsiego", przy czym najsłabsi uczestnicy obozu powinni jechać pośrodku kolumny lub tuż za osobą prowadzącą. Trasy najlepiej wybierać z dala od dróg o dużym natężeniu ruchu, gdyż pozwala to na prawdziwy relaks, zwiększa bezpieczeństwo i przyjemność wędrówki rowerowej, sprzyja oglądaniu ciekawych terenów, zabytków, obiektów godnych poznania, które są położone z dala od szosy.

[72] T. Łobożewicz, *Turystyka ludzi...*, op. cit., s. 121-123.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

W początkowej fazie trwania obozu uczestnicy powinni być otoczeni szczególną opieką. Organizatorzy obozu odpowiedzialni są za ich bezpieczeństwo i zachowania na drodze. Dzieci muszą przyzwyczaić się do rowerów, poczuć się pewnie podczas jazdy. Wymagania nie mogą być zbyt wysokie, gdyż początki mogą być trudne. Dlatego przed wyruszeniem na obóz kolarski należy uczestników do niego odpowiednio przygotować[73].

4.3.3. Rajdy, zloty, złazy

Klasycznymi formami działalności turystycznej są rajdy, zloty i złazy. Imprezy te powinny mieć określony program, sprecyzowany cel oraz ustalone warunki uczestnictwa. Powinien być także ustalony regulamin współzawodnictwa indywidualnego lub zespołowego, według określonej punktacji, co pozwoli wyłonić zwycięzcę i ustalić normy do otrzymania odznaki, znaczka lub plakietki pamiątkowej. Punktacja mogą być objęte następujące umiejętności: racjonalne tempo pokonania trasy, poruszanie się w terenie, udzielanie pierwszej pomocy w nagłych wypadkach, sporządzanie posiłków. zwiedzanie obiektów krajoznawczych, wykonywanie czynów społecznych, zwycięstwa w konkursach, posługiwanie się sprzętem turystycznym itp.

Imprezy turystyczne, tj. rajdy, zloty i złazy są nieskomplikowaną, a zarazem doskonałą formą popularyzowania turystyki. Upowszechniają one nowe tereny turystyczne, włączają do turystyki różne środowiska społeczne, stanowią zaprawę dla osób, które chciałyby wziąć udział w trudniejszych wyprawach.

Rajd jest to planowana wędrówka, w której uczestniczy co najmniej kilka grup turystycznych. Odbywa się on w określonym terenie, a w trakcie jego trwania poszczególne zespoły realizują zaplanowane zadania, które są wyszczególnione w regulaminie rajdu, np. zwiedzanie ciekawych obiektów, wykonywanie opisów trasy. Zespoły uczestniczące w rajdzie objęte są współzawodnictwem. Ocenie punktowej podlegają zazwyczaj: punktualność, opanowanie technik turystycznych, wiedza krajoznawca o zwiedzanym terenie, organizacja imprezy itp. Nazwa rajd nadawana jest na ogół imprezom pieszym, kolarskim lub motorowym.

Złazem nazywamy imprezę turystyczną, która ma charakter masowy. Biorą w niej udział grupy zorganizowane oraz uczestnicy indywidualni. Celem złazu jest dojście do zaplanowanej miejscowości. Po drodze zazwyczaj realizuje się wyznaczone zadania. Zła kończy sie wspólnym uroczystym spotkaniem, np. przy ognisku.

Zlot to wielki złaz, a dla części uczestników jest to jednocześnie rajd, spływ lub rejs wyprzedzający bądź kończący imprezę. Bywa to z reguły impreza wie-

[73] T. Kowalik, *Turystyka rodzinna*, IWZZ, Warszawa 1982, s. 85–92.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

lodyscyplinowa. Obejmuje ona jednocześnie piechurów, wodniaków, kolarzy, turystów motorowych itp. Zlot podobnie jak złaz, z reguły kończy spotkanie uczestników. Często wielodniowy złaz kończy się kilkudniowym pobytem w miejscu docelowym, gdzie uczestnicy biorą udział w zaplanowanych zajęciach lub w imprezach kulturalnych. Zloty organizowane są często dla turystów jednej grupy społecznej[74].

Działalność turystyczna, tj. rajdy, zloty i złazy coraz częściej jest wprowadzana do programu rewalidacji ludzi upośledzonych umysłowo. Wśród dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie właśnie te formy turystyczne cieszą się największą popularnością, nieco mniejszą wycieczki przedmiotowe. Są to imprezy niezbyt kosztowne, dlatego można je z powodzeniem organizować. Inne formy turystyki wykorzystuje się w mniejszym stopniu z powodu braku odpowiedniej kadry i kosztów związanych z uprawianiem turystyki. Najbardziej odpowiednia formą turystyki dla dzieci i młodzieży upośledzonej umysłowo jest turystyka zbiorowa (rajdy, zloty i złazy). Jest ona najkorzystniejsza ze względu na duże możliwości integracyjne, kształtowanie stosunków międzyludzkich oraz postaw prospołecznych[75].

Do wzmiankowanych innych form należy zaliczyć zimową turystykę górska i wycieczki narciarskie, rejsy na jachtach żaglowych, spływy kajakowe, a nawet wyprawy nurkowe, czy elementy turystyki konnej połączonej z hipoterapią. Mimo ich niewątpliwej atrakcyjności, zwiększają one poziom ryzyka wypadku i dlatego nie są akcentowane w sposób szczególny, nie są bowiem preferowane przez organizatorów imprez. Do tego dochodzą znaczne koszty związane z pozyskaniem sprzętu oraz długi czas przygotować mających na celu zaznajomienie z elementarną techniką i nabycie stosownych umiejętności z zakresie poruszania się na nartach, pracy na jachcie, pływania i posługiwania się sprzętem nurkowym, czy jazdy konno. Nie znaczy to jednak, że wyspecjalizowane placówki dysponujące sponsoringiem oraz kadrą instruktorów i wolontariuszy, nie podejmą takich wyzwań. Są to jednak ciągle działania marginalne, choć godne polecenia, z racji braku możliwości ich realizacji w sposób powszechny.

4.3.4. Kolonie, zimowiska, obozy stałe

Jedną z najbardziej typowych form turystyki jest turystyka pobytowa, do której zaliczamy kolonie, zimowiska oraz obozy stałe. Wyjazdy tego rodzaju odbywają się w okresie wakacji lub ferii. Wypoczynek powinien służyć nie tylko

[74] T. Łobożewicz, *Turystyka kwalifikowana*, Wydawnictwo PTTK „Kraj", Warszawa 1983, s. 37–39.

[75] T. Łobożewicz (red.), *Turystyka ludzi...*, op. cit., s. 125.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

regeneracji sił fizycznych i psychicznych, ale także realizacji innych zamierzeń, np. rewalidacji osób upośledzonych intelektualnie.

Aby wypoczynek był racjonalny, musza być spełnione następujące warunki: odpowiednie żywienie, relaks psychiczny, aktywność fizyczna, zmiana środowiska na klimatycznie bardziej korzystne, zaspokojenie potrzeb intelektualnych i kulturalnych oraz odnowa biologiczna. O sposobie wypoczynku i doborze jego formy powinien decydować charakter zmęczenia, który jest wynikiem całorocznej aktywności człowieka.

Często występującą formą pobytów wypoczynkowych są obozy stałe. Istnieje okazja do długotrwałego oddziaływania wychowawczego na uczestników w całkowicie zmienionych warunkach życia codziennego. Na obozie zachodzą przesłanki do wzajemnych kontaktów, uczenia się koleżeństwa i współpracy. Pobyt w warunkach życia obozowego uczy samodzielności, a co najważniejsze – jest niezapomniana przygodą.

Zajęcia na obozach letnich i zimowych powinny być uzupełnione o te elementy, których nie można zaoferować osobom niepełnosprawnym intelektualnie w procesie tradycyjnej rewalidacji. Zajęcia z zakresu takich form rekreacji, jak: kolarstwo, kajakarstwo, narciarstwo, wędrówki piesze, pływanie są bardzo atrakcyjne, stymulują ich sprawność fizyczną i psychiczną.

Przykładem wykorzystania warunków obozu stałego do potrzeb ludzi niepełnosprawnych są turnusy rehabilitacyjne. Do udziału takich obozach mogą być zakwalifikowane tylko osoby, które są w stanie podołać zajęciom programowym i znieść bez uszczerbku na zdrowiu i kondycji psychicznej odmienne warunki bytowe.

Dobrze rozpowszechniona formą wypoczynku osób niepełnosprawnych są turnusy rehabilitacyjno-usprawniające różnych typów organizowane w ośrodkach wczasowych. W programach takich turnusów należy uwzględnić odpowiednie kryteria doboru uczestników, tj. wiek i rodzaj schorzenia. Rzutuje to na dobór kadry, szczegółowy program turnusu i wybór odpowiedniego miejsca do realizacji zamierzeń programowych. Turnusy rehabilitacyjno-usprawniające powinny obejmować niezbyt liczne grupy. Ułatwia to organizację i sprzyja intensyfikacji zabiegów rehabilitacyjnych. Optymalna liczba uczestników powinna wynosić około 40 osób. Jednak na turnusie dla pacjentów np. z głębokim upośledzeniem umysłowym grypy powinny być odpowiednio mniejsze (około 15–20 osób)[76].

Na zimowiskach spotykamy się z nieco inną sytuacja wychowawczą niż na koloniach letnich. Czas trwania tej formy wypoczynku jest krótszy. Organizatorzy powinni zatem dołożyć starań, aby jak najszybciej doprowadzić do zintegrowania uczestników.

[76] Ibidem, s. 49–56.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

Warunki pogodowe zimy dyktują i narzucają rozkłady zajęć, które trzeba zaplanować tak, aby każdą pogodna chwilę młodzież mogła spędzić na świeżym powietrzu. Ale trzeba się również przygotować na to, że warunki pogodowe uniemożliwią zrealizowanie ustalonego wcześniej programu. Dlatego najlepiej układać plan dnia w dwóch wariantach. Taki system planowania pozwoli uniknąć niemiłych niespodzianek, rozczarowań, wykluczy wszelkie zaskoczenia. Należy również zachęcić młodzież, aby wspólnie z opiekunami planowała zajęcia realizowane pod dachem.

Organizując zimowisko trzeba zdawać sobie jednak sprawę z tego, że młodzież większość czasu spędza w murach, zatem należy zapewnić jej jak najczęstsze przebywanie na świeżym powietrzu. Dlatego w każdy pogodny dzień warto organizować zajęcia na dworze. W zależności od warunków mogą to być zabawy na śniegu, sankach, łyżwach lub nartach albo wyprawa do lasu połączona z dokarmianiem zwierząt oraz odszukiwaniem i odczytywaniem śladów lub po prostu z obserwacją lasu pogrążonego w zimowym śnie.

Zabawy na sankach, łyżwach i nartach muszą być bezpieczne. Nawet mało uczęszczanej drogi pod żadnym pozorem nie można zamieniać na tor saneczkowy. Do zjazdów należy wybrać taki pagórek, u którego podnóża nie przebiega żadna droga. Zjazd powinien kończyć się na otwartej przestrzeni, a nie w lesie, aby nie doszło do zderzenia z drzewem. Tak samo starannie należy wyszukiwać stok do nauki jazdy na nartach. Zajęcia te powinien prowadzić wykwalifikowany instruktor.

Wielką atrakcja na zimowisku jest kulig. Jazda na saneczkach zaczepionych do dużych sań zaprzężonych w konie, to dla dzieci wielka przyjemność. Jeżeli tylko dopiszą warunki śniegowe dobrze jest umożliwić dzieciom udział w takiej imprezie[77].

W realizowaniu takich form turystyki, jak kolonie, zimowiska, obozy stałe należy uwzględniać ich podstawowe cele wychowawcze, dydaktyczne i rewalidacyjne. Należy pamiętać, że największą wartość kompleksowej pracy w zakresie krajoznawstwa i turystyki ma wychowanie przez działanie. Bezpośrednie, osobiste przeżycia wyzwalają u niepełnosprawnych intelektualnie inicjatywę i aktywność. Pokonywanie licznych przeszkód, znoszenie braków i niewygód uczy zaradności, samodzielności, hartuje organizm, przyzwyczaja do wysiłków i wytrwałości. uspokaja rozchwiany układ nerwowy, a przede wszystkim przygotowuje do życia w zespole[78].

[77] S. Borowiecki, M. Klimowa, *Gry i zabawy na koloniach i zimowiskach*, IWZZ, Warszawa 1985, s. 162–166.

[78] T. Łobożewicz (red.), *Turystyka ludzi...*, op. cit., s. 84.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

4.3.5. Biwaki

Biwak to kilkudniowa impreza turystyczna, która organizowana jest zwykle w weekendy. Podczas biwaku uczestnicy mieszkają w namiotach, uczą się zasad obozowania, organizują życie obozowe, uczestniczą w grach i zabawach terenowych. Organizacje młodzieżowe urządzają biwaki w celu przygotowania swoich członków do uczestnictwa w obozach stałych lub wędrownych. W szkołach i harcerstwie pod pojęciem biwak rozumie się nawet kilkudniowe wyprawy turystyczne, z obozowaniem pod gołym niebem, które organizowane są dla wypoczynku.

Biwak jest niewątpliwie bardzo atrakcyjna formą turystyki. Już samo naturalne środowisko (las, jezioro) zapewnia racjonalny i zdrowy wypoczynek. Należy jednak pamiętać, że biwak, aby spełniał cele zdrowotne powinien być odpowiednio przygotowany. Dlatego powinno się na biwaku organizować różne gry, np. kometkę, siatkówkę, skok w dal, biegi, rzut do celu, a także w miarę możliwości pływanie.

Biwak może również spełniać funkcję edukacyjną. Na biwaku można obserwować zjawiska przyrodnicze, poznawać różne gatunki zwierząt i roślin. Uczestników obozu możemy też nauczyć różnych technik turystycznych, zasad zaradności obozowej, przyrządzania posiłku na ognisku lub na kuchence turystycznej.

Organizując biwak dla osób upośledzonych intelektualnie należy ustalić nie tylko miejsce obozowania, ale również cel wyprawy, przygotować się jak do wycieczki kilkudniowej, zgromadzić sprzęt niezbędny do obozowania, tj. namioty lub płachty namiotowe, śpiwory, materace, plecaki, narzędzia do pionierki obozowej oraz kotły do gotowania.

Biwakować można tylko na terenach wyznaczonych przez administrację lokalną, a jeżeli jest to teren prywatny, trzeba uzyskać zgodę właściciela na pobyt. Odpowiedni teren na obozowisko można wybrać z młodzieżą, co pozwoli na większe jej zaangażowanie na biwaku. Prace przygotowawcze również wadą wykonywać wspólnie z młodzieżą upośledzoną intelektualnie. Odgrywają one nie mniejszą rolę niż udział w biwaku. Młodzież żyje perspektywą pobytu w terenie, gromadzi i naprawia sprzęt, przygotowuje program biwaku, ustala sposób odbycia podróży, pakuje żywność, a współpracując w grupie uczy się życia[79].

Mówiąc o biwakach i obozach osób upośledzonych intelektualnie, nie sposób nie wspomnieć o drużynach harcerskich „Nieprzetartego szlaku". Harcerstwo jest organizacją niosącą pomoc i radość najbardziej potrzebującym,

[79] Ibidem, s. 45–46.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

a praca metodą harcerską z młodzieżą upośledzoną intelektualnie może dać doskonałe rezultaty.

Założenia wychowawcze pracy harcerskiej są następujące:

1. Wyrabianie odwagi, zaradności, pomysłowości i aktywności. W pracy harcerskiej okazji ku temu jest bardzo wiele. Zastępy zdobywają sprawności zespołowe, wybierając te, które im odpowiadają. Zadania większe dzielą na elementy składowe i przydzielają mniejszym zespołom lub szczególnym harcerzom. Działalność taka pomaga w kształtowaniu pozytywnych cech osobowości.
2. Budzenie poczucia odpowiedzialności głównie przez współzawodnictwo zastępów. Wykorzystuje się również takie momenty, jak zakup żywności dla zastępu lub drużyny podczas biwaku, zakup sprzętu sportowego na rachunek i rozliczenie się z pobranych pieniędzy.
3. Kształtowanie postawy społecznej. Uczymy harcerzy dostrzegać potrzeby innych i nieść pomoc tam, gdzie ona jest niezbędna.
4. Pobudzenie do świadomej pracy nad sobą. Przynależność do harcerstwa daje wiele zadowolenie, ale nakłada obowiązek pracy nad samym sobą.

Powyższe założenia wychowawcze, realizowane w stosunku do osób upośledzonych umysłowo, są doskonałą formą ich rewalidacji. Przez ich realizację możemy osiągnąć pełną adaptację dzieci w społeczeństwie[80].

4.4. Bariery uprawiania turystyki przez niepełnosprawnych intelektualnie i sposoby ich przezwyciężania

Bariery napotykane przez osoby upośledzone intelektualnie w uprawianiu turystyki mogą być natury społecznej, psychicznej i ekonomicznej.

Bariera społeczna wynika z braku akceptacji przez zdrowe społeczeństwo osób z odchyleniami do normy. Ludzie o obniżonej sprawności intelektualnej dostrzegają, że różnią się od osób normalnych. Dlatego często pojawia się frustracja, a zwłaszcza gdy docierają złośliwe uwagi i docinki ze strony otoczenia. Pojawia się wtedy brak wiary we własne siły i umiejętności.

U takich osób występują zaburzenia orientacji czasowej, co często utrudnia określenie czasu wolnego po zajęciach obowiązkowych do wykorzystania

[80] H. Burno-Nowakowa, I. Połkowska, *Zajęcia pozalekcyjne z dziećmi upośledzonymi umysłowo*, WSiP, Warszawa 1976, s. 221–222.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

na cele rekreacyjne lub turystyczne. Słaba orientacja w sieci komunikacyjnej utrudnia dotarcie do miejsc zbiórek oraz do miejsc o walorach turystycznych.

Trzeba również zaznaczyć, że osoby upośledzone intelektualnie nie rozumieją potrzeby czynnego wypoczynku, najczęściej unikają wysiłku, co jest symptomatyczne w ich zachowaniu. Ze względu na słabszą wydolność układu nerwowego bardziej przeżywają otaczający świat, mają jednak utrudniony kontakt słowny. Ich słaba umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach zniechęca do pokonywania trudności. Niespodzianki na trasie turystycznej mogą wprowadzać uczucie lęku. Bariery psychiczne utrudniają osobom upośledzonym umysłowo podjecie decyzji o uczestnictwie w imprezach turystycznych.

Duża trudnością we wprowadzaniu tej zbiorowości społecznej w różnorodne formy turystyki jest to, że osoby te mają ograniczoną możliwość zrozumienia i przyswojenia informacji o zwiedzanych miejscach. Z tego powodu dość niechętnie podejmują się obsługi wycieczek, których uczestnikami są osoby o obniżonej sprawności intelektualnej. Wynika to z niewiedzy o tego rodzaju niepełnosprawności oraz braku odpowiedniego przygotowania. Dlatego należy zapewnić odpowiednią kadrę przewodnicką i instruktorską, która powinna posiadać specjalne predyspozycje psychiczne i cechy charakteru, sprzyjające wytwarzaniu pogodnej, twórczej, swobodnej atmosfery oraz warunków, w których te osoby chętnie i dobrowolnie podejmą trud zwiedzania[81].

Wykorzystanie różnorodnych możliwości spędzania wolnego, w tym również turystyki, w integracji ze zdrowymi jest dużą szansą, aby osoby upośledzone intelektualnie bardziej i wszechstronnej integrowały się ze środowiskiem. Dlatego całe otoczenie, rodzina, szkoła powinny dążyć do zagospodarowania czasu wolnego różnymi formami, typowymi w środowisku ludzi zdrowych. Pozwoli to przezwyciężyć bariery psychiczne występujące pomiędzy osobami upośledzonymi a pełnosprawnymi, a zarazem przygotować osoby z taką niepełnosprawnością do należytego spożytkowania czasu wolnego[82].

[81] T. Łobożewicz (red.), *Turystyka ludzi...*, op. cit., s. 118–119.

[82] A. Hulek (red.), *Integracja społeczna ludzi niepełnosprawnych...*, op. cit., s. 227.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

5
Wnioski i postulaty

1. Aktywność turystyczna jest doskonałym środkiem w procesie rewalidacji psychicznej i fizycznej osób upośledzonych intelektualnie. Stanowi niezwykle istotny element uatrakcyjnienia oddziaływania rewalidacyjnego, a ponadto stwarza dogodne warunki do działalności opiekuńczo-wychowawczej i dydaktycznej. Jest jedną z możliwości pracy z tą populacją, a ze względu na spełniane funkcje, powinna znaleźć miejsce w programach rehabilitacyjnych, realizowanych przez różne instytucje i organizacje służące osobom upośledzonym intelektualnie.
2. Niepełnosprawność intelektualna pociąga za sobą zmiany w organizmie, z których wynikają liczne problemy w codziennym funkcjonowaniu jednostki. Wpływa to na zmianę relacji między osobą upośledzoną a środowiskiem życia. Przed osobami ograniczonymi intelektualnie piętrzą się liczne bariery. Ludzie ci oczekują i potrzebują wsparcia w ich pokonywaniu i rozwiązywaniu. Należy więc organizować, doskonalić i rozszerzać formy pomocy dla tej zbiorowości społecznej.
3. Niezaprzeczalnym faktem jest integracyjna funkcja turystyki. Każdy człowiek, niezależnie od swojej sprawności intelektualnej, powinien w miarę potrzeb i możliwości mieć sposobność do aktywnego uczestniczenia w życiu społeczeństwa. Zagadnienie integracji osób niepełnosprawnych umysłowo dotyczy wszystkich dziedzin życia, a szczególną realizację znajdzie w oddziaływanych przez turystykę. Aby jednak turystyka spełniała funkcje integracyjne, należy propagować w środowisku ludzi zdrowych zasady tolerancji w stosunku do upośledzonych umysłowo.
4. Promując turystykę w środowisku osób niepełnosprawnych intelektualnie konieczne są starania zmierzające do stworzenia warunków do pełnego i aktywnego udziału w turystyce. Realizując je należy pamiętać o zapewnieniu odpowiednio przygotowanej kadry, gdyż może to decydować o pomyślnych efektach usprawniania przez turystykę.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233

5. Aby turystyka stała się nieodzownym elementem w rehabilitacji osób upośledzonych umysłowo, władze państwowe i samorządowe powinny eksponować sferę działalności społecznej. Dlatego należałoby wypracować formy współpracy z ekspertami zarówno w dziedzinie turystyki, jak i rehabilitacji. Nie wolno obawiać się innowacyjności, częściej zaspokajać żywotne potrzeby osób upośledzonych umysłowo. Konieczne jest również znaczne osobiste zaangażowanie wszystkich osób uczestniczących w procesie rewalidacji.

Umiejętne dostosowanie się powyższych wskazówek powinno istotnie poprawić obecną krytyczną sytuację związaną z turystyką osób upośledzonych, którą należy włączyć do standardowego programu rehabilitacji.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 7586953A35306233